

## 『健診を健康管理に活かしましょう』

令和2年度の鏡野町の「特定健診」受診率は27.8%（町把握）でした。（令和元年度は47.8%）新型コロナウイルス感染症の対策として、健診の時期を変更したことなどの影響も考えられますが、がん検診も含め、昨年度は多くの方が健（検）診を受けることを控えられたようです。

鏡野町国保の令和元年度の医療費を病気別の順位で見ると、入院外では1位が糖尿病、2位が高血圧症、3位が慢性腎臓病（透析あり）となっており、この3つの病気が医療費の約4分の1を占めています。

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病は、食事や運動、ストレスなど生活習慣と大きく関係しています。慢性腎臓病は、加齢や肥満、そして糖尿病や高血圧などによって、腎臓の機能が低下して起こります。慢性腎臓病を発症させないためにも高血圧や糖尿病を予防し、重症化させないことが重要です。

生活習慣病を防ぎ、重症化させないためには、自分の健康状態を知り、日頃から気にかける、気をつけることが大切です。

健（検）診は、自分の健康状態を知る1つの方法です。  
6月から町の健診が始まります。健康管理にぜひご活用ください。  
そして、健診を受けて自分の健康状態を確認された後には、日頃の生活習慣を見直し、健康の維持増進に取り組んでいただきたいと思います。



- ※町の健（検）診の日程や内容など、詳しくは、2月に配布した「住民健（検）診日程のお知らせ」または、広報4月号（個別健（検）診については5月号）をご覧ください。
- ※6、7月に実施する集団健（検）診の予約期間は終了しています。  
（9月～11月の集団健（検）診の予約期間：7月26日（月）～8月13日（金））

## 6月は「鏡野町食育・地産地消月間」 毎月19日は「鏡野町食育・地産地消の日」

### 食育月間・食育の日とは？

6月は、「食育」の一層の浸透を目指して、国が定めている食育月間です。また、毎月19日は「しょくいく（19）」ということで、「食育の日」に定められています。これを受け、鏡野町では毎年6月を「鏡野町食育・地産地消月間」、毎月19日を「鏡野町食育・地産地消の日」として、食育・地産地消を推進しています。

### 食育・地産地消の言葉を知っていますか？

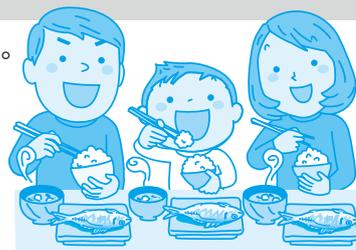
食育：「食べものに関する知識」と「食べものを選択する力」を身につけ、健康な食生活を過ごせる力を育むこと。

地産地消：地域で生産された様々な農産物や水産物などをその地域で消費すること。

### できることから始めよう！

食育月間や食育の日をきっかけに、「食」の大切さを見直してみましょう。

- 1日3食きちんと食べる習慣を身につける
- 箸の正しい持ち方や食器の正しい並び方を身につける
- 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- 食事に地域でとれたお米や野菜を取り入れる



お問い合わせ先：鏡野町保健福祉課 保健指導推進センター 担当 保健師・栄養士  
電話(0868)54-2025 FAX(0868)54-2891