



石垣市健康福祉センター 保健師 国吉 露音

日々の気温に差はありますが、石垣市にも冬らしい日が続きますね。皆さまいかがお過ごしですか。この時期は寒さで血圧も変動しやすくなります。

そこで、皆さまは高血圧に対してどのような印象があるでしょうか？重篤な病気につながるサインとご存知ですか？血圧とは血管の壁にかかる圧を表します。高血圧は強い圧が血管内を押し当て、それに耐えるために血管の壁が硬くなったり、傷つけ詰まらせてしまいます。こうした負担が、重篤な血管の病気（脳梗塞や心筋梗塞など）につながっているのです。こうした血管の病気は石垣市でも介護が必要となった原因の第1位に繋がっています（資料1参照）。そして、平均寿命男性79歳、女性87.7歳の長寿県ですが、介護を必要とせず健康に生活している健康寿命は、男女ともに60歳代。人生80年と言われる現在ですが、今のままでは男性14.5年、女性20.9年ほど

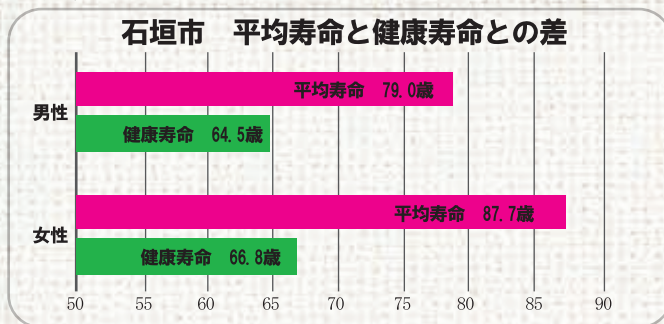
が自由を制限された時間を過ごすことになるのです（資料2）。私たち保健師・管理栄養士は皆さまに健康で充実した時間を維持してもらいたいと願っています。そのため、特定健診で血圧が高い方とお会いして健診結果の説明を行なっております。お話をさせていただく中で、「薬を飲み始めたら一生飲まないといけないの？」「高血圧の私はどうなってしまうのだろう。」など、不安の声も聞かれますが、大切なのは高血圧による重篤な病気を防ぐこと。高血圧の放置は危険です。お薬の力を借り、正常な血圧に戻すことや、生活習慣自体を見直すことがとても重要なのです。自身で管理する上で目安になるのは体重です。体重コントロールで内臓脂肪を減らすと、早期であれば血圧が安定する場合があります。そして、年に1度の健康診断で体の声をきき、自身の体を労わってもらいたいと思います。

《資料1》 資料：国保データベースシステム（H25年）

石垣市 介護が必要となった主な原因 ※診断名より重複して計上

1位	血管の病気	80.6%
そのうち	1. 脳卒中	54.6%
	2. 虚血性心疾患	35.9%
	3. 腎不全	12.8%
2位	筋骨格系（関節の病気など）	73.3%
3位	認知症	14.2%

《資料2》 資料：国保データベースシステム（H25年）



● 高齢者向けインフルエンザ等の予防接種を受けましたか？

インフルエンザ等の予防接種はお済みでしょうか。助成期間が迫っていますのでまだの方は早めの接種をお願いいたします。

① 高齢者インフルエンザ予防接種

1) 対象者

- ・65歳以上の方
- ・60歳以上の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な障害のある方

2) 自己負担額：1,000円

※身体障害者手帳等級1級所持者や生活保護を受けている方は、自己負担はありません。

医療機関窓口で身体障害者手帳及び生活保護受給証明書の提示をお願いします。

3) 助成期間 平成26年10月1日～平成27年2月28日まで

② 高齢者肺炎球菌予防接種

1) 対象者

- ・平成26年10月1日から平成27年3月31日までに、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方。また101歳以上の方
- ・60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な障害のある方

2) 自己負担額：約4,000円

※身体障害者手帳等級1級所持者や生活保護を受けている方は、自己負担はありません。

医療機関窓口で身体障害者手帳及び生活保護受給証明書の提示をお願いします。

3) 助成期間 平成26年10月1日～平成27年3月31日まで

【予防接種についてのお問い合わせ先】

石垣市健康福祉センター 予防接種担当 ☎0980 (88) 0088