

## Dr.尾崎と考える 広野町の健康づくり ③

広野町健康づくりアドバイザー 鳥取大学医学部 尾崎 米厚 先生



町では平成30年度に「第二次広野町健康づくり計画」を策定します。  
健康についてみなさんで考え、日本一元気な町を目指しましょう。

### 肥満の実態

心疾患の危険因子は、肥満、糖尿病、高血圧症、高脂血症、喫煙ですが、検査しなくても見てわかるものは肥満と喫煙です。今回は、肥満について考えてみましょう。肥満とは、脂肪組織に正常以上に脂肪が蓄積した状態です。体重に対する脂肪の割合（体脂肪率）は、正常男性で15～20%、正常女性で20～25%が適正だと言われます。男性で20%、女性で25%を超えますと、肥満といわれます。ほかに肥満の指標で有名なものは、体格指数（Body Mass Index（略してBMI））と呼ばれているもので、kgで表した体重をmで表した身長で2回割ることにより計算できます。日本では、これが25.0以上を肥満と判定します。欧米では、30以上を肥満としています。特に心臓病や脳血管疾患につながりやすい肥満を内臓脂肪型肥満と呼び、腹囲が大きくなるもので、メタボリック症候群の判定指標となっています。

### 2017年実施の町民アンケート調査結果から

町民アンケートに回答された広野町の住民のBMIが25以上の人は2007年では、男性37%、女性27%でした。2017年には、男性38%、女性21%であり、統計学的に有意な増減は見られなかったため割合は変わっていないといえます。厚生労働省の実施している国民健康栄養調査の結果（平成28年）では、男性31%、女性21%でしたので、広野町では男性の肥満が多い可能性があります。また福島県健康調査の報告では震災後肥満の人が増えたとの報告がありますので、肥満は健康課題であると考えられます。運動、食事の両面から考えていく必要があります。

## 「心の相談会」について

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。

日時：6月20日（水）、7月27日（金） 午前10時～正午  
場所：保健センター

自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。  
事前に予約が必要となります。2日前までに、保健センターへご連絡ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

### 医療機関ほか診療日時状況（平成30年5月29日現在）

●高野病院	●馬場医院	●広野薬局
☎0240-27-2901	☎0240-27-2231	☎0240-27-2265
月曜日 9:00～12:00	月曜日 8:00～12:00	月曜日 8:30～18:00
火曜日 9:00～12:00	火曜日 14:00～18:00	火曜日 8:30～18:00
水曜日 9:00～12:00	火曜日 8:00～12:00	水曜日 8:30～18:00
木曜日 9:00～12:00	水曜日 14:00～18:00	木曜日 8:30～18:00
金曜日 9:00～12:00	水曜日 8:00～12:00	金曜日 8:30～18:00
土曜日 9:00～12:00	木曜日 14:00～18:00	土曜日 8:30～12:00
●新妻歯科医院	●花ぶさ苑	
☎0240-27-4020	☎0240-27-1755	
火曜日 9:30～12:30	面会時間 8:30～17:00	
13:30～18:00		
木曜日 9:30～12:30		
13:30～18:00		

## 平成30年度 広野町総合検診について

・詳細は別紙の「平成30年度広野町総合検診のお知らせ」をご覧ください。

日程	7/10（火）～7/14（土）
受付時間	午前7時30分～午前10時（開館：午前7時）
場所	広野町中央体育館 ※認定こども園建設工事のため、検診会場が変更となっているのでご注意ください。
検診内容	・特定健康診査または健康診査（血液検査など） ・各種がん検診（胃、大腸、肺、前立腺）、結核、喀痰検査、肝炎、骨粗鬆症
当日必要なもの	保険者証、受診録、特定健診受診券など ※社会保険被扶養者の特定健診受診券は、加入保険者より配布されます。

・受診できなかった場合は、9月2日（日）にも検診日を設けています。 問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 平成30年度 乳がん検診・子宮がん検診について

7月から町の乳がん検診・子宮がん検診が始まります。受診を希望される方は保健センターまでご連絡ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 内部被ばく検査のご案内

町民の皆さんを対象に内部被ばく検査を下記のとおり実施しております。検査を希望される場合は申請が必要になりますので、保健センターへお申込みください。

	受付時間	月	火	水	木	金	土	備考
保健センター	午前9時～正午	○	○	○	○	○	予 <sub>2</sub>	○：実施 －：未実施 予 <sub>1</sub> ：前日（月曜日）までに予約が必要 予 <sub>2</sub> ：第2・4土曜のみ実施。前々日（木曜日）までに予約が必要 ※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。
	午後1時～5時	○	○	○	○	○	－	
	午後5時～6時30分	－	予 <sub>1</sub>	－	－	－	－	
馬場医院	午後2時～4時30分	○	○	○	○	○	○	希望日の2週間前までに予約が必要 ※土・日・祝祭日は実施していません

※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 休日など診療医療機関のお知らせ

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

月日	曜日	医療機関	診療時間
7月1日	日	馬場医院	9:00～15:00
7日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00
8日	日	高野病院	9:00～15:00
14日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00
15日	日	馬場医院	9:00～15:00
16日	月	高野病院	9:00～15:00
21日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00

月日	曜日	医療機関	診療時間
7月22日	日	馬場医院	9:00～15:00
28日	土	高野病院	9:00～16:00
		馬場医院	8:00～12:00
29日	日	高野病院	9:00～15:00

### 【医療機関連絡先】

・高野病院 広野町大字下北迫字東町214  
☎0240-27-2901

・馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6  
☎0240-27-2231