



血圧管理で安心生活！

問い合わせ 健康づくり課

— 令和6年度 特定健診結果 —

国民健康保険加入者（40～74歳）を対象とした令和6年度の特定健診の結果、血圧や血糖、LDL コレステロールの数値が高い人の割合が県平均よりも大きいことが分かりました。一方で、血圧は2年前と比べ改善がみられ、Ⅱ度高血圧以上の人の割合は約4%減少しました。

項 目	数値が高い人の割合	
	岡垣町	福岡県
血圧（Ⅱ度高血圧以上）	6.8%	5.2%
HbA1c（6.5g/ml 以上）	14.1%	10.3%
LDL コレステロール（160mg/dl 以上）	12.9%	10.8%

- Ⅱ度高血圧以上：収縮期血圧（上の血圧）が160mmHg 以上または拡張期血圧（下の血圧）が100mmHg 以上
- HbA1c：直近1～2カ月の平均的な血糖値
- LDL コレステロール：血液中のコレステロールの一種で、多くなると動脈硬化が進行

吉田副院長の ワンポイントアドバイス



遠賀中間医師会
おなが病院 副院長
吉田 哲郎 先生

～血圧を下げるにはカリウムが有効～

Ⅱ度高血圧以上の人の割合が改善したことは大変うれしく思いますが、これで満足してはいけません。高血圧ゼロの町を目指して、ぜひ健康診断を利用していただき結果を活用していきましょう。

最近では、カリウムを摂取することで体内にたまった塩分が尿として排出され、血圧が下がるという研究が注目されています。カリウムを多く含む野菜や果物が豊富な岡垣町は、摂取しやすい環境といえます。ぜひ日々の食生活に取り入れてみてください。

健康づくりでポイントをためよう！

町では、楽しみながら健康づくりに取り組んでもらうため、ふくおか健康ポイントアプリを活用した健康ポイント事業を実施しています。ウォーキングや健診受診などで2,000ポイントためるとスマートフォンで使える2,000円分のデジタルギフトが当たる抽選に参加できます。詳しくは町公式ホームページを見てください。



子宮頸がん予防ワクチン接種に関するお知らせ

ヒトパピローマウイルス（HPV）は、多くの人が感染するウイルスで、その一部が子宮頸がんなどの原因となります。ワクチン接種を受けることで、子宮頸がんの発症を80～90%防げるといわれています。なお、ワクチンの効果や接種後の副反応など医師から説明を受け、十分に理解した上で接種を受けてください。詳しくは、町公式ホームページを見てください。



対 象 小学6年生～高校1年生年代の女性
と ころ 遠賀郡・中間市の指定医療機関または県定期予防接種広域化実施医療機関

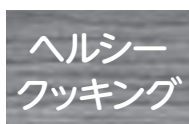
持ってくるもの 母子健康手帳、本人確認ができるもの（マイナンバーカードなど）

費 用 無料

問い合わせ こども家庭センター



▲県定期予防接種広域化実施医療機関



No. 409 ～暑い季節にさっぱり食べられる～ タイのレモン蒸し

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）

2人分の材料

●タイの切り身2切れ●タマネギ100g●ミニトマト4つ●レモン輪切り2枚●酒大さじ1●塩こしょう少々●オリーブオイル大さじ1●レモン汁大さじ1●パセリ少々



1人分の主な栄養価

エネルギー172kcal、たんぱく質17.8g、食塩相当量0.2g

レモンの酸味や香りを生かすことで、減塩でも満足感のある味わいになります。

作り方

- ①タイに酒と塩こしょうを振り、5分置く。
- ②タマネギを薄切りにし、ミニトマトのヘタを取る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、タマネギを入れ、中火で炒める。焼き色が付いてきたら、塩こしょうを振り、しんなりとするまで炒め、端に寄せる。
- ④空いたところにタイ、ミニトマト、レモン汁を加え、ふたをして弱火で5分蒸し焼きにする。
- ⑤器に盛り、レモンを飾り、パセリを振る。