

# ギカイの視点

「向き合う勇氣」と「最初の一步」で手に入れる「健幸」を

寄居町には、国保被保険者のうち高血圧やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に該当しながら何らかの理由で医療機関を受診していないハイリスク者が約1,000人。このほとんどが定年後の60代中間層、わかっている重い腰を上げることができていません。また、全国の自治体で競うように健康寿命の延伸に取り組んでいますが、予算をかけても、結果はなかなかついてこないのが現状です。検診への「最初の一步」が遅くなればなるほど、病気や介護の現実が待ち構えていることを忘れてはいけません。

長生きするってカッコイイ

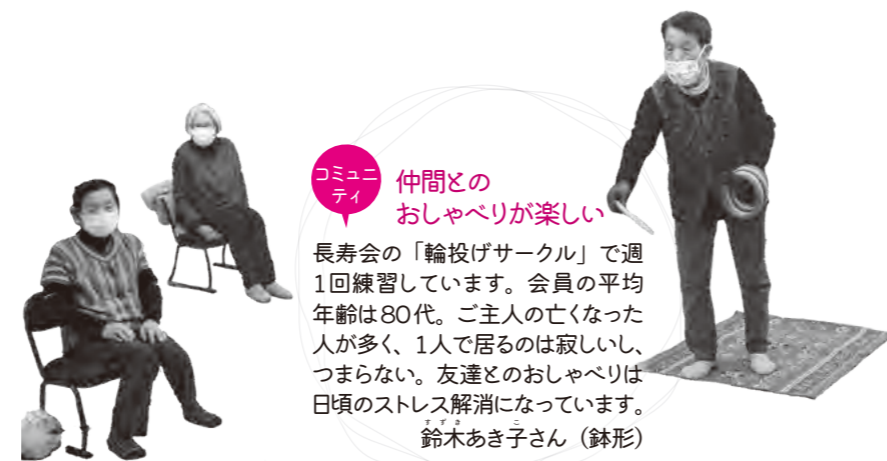
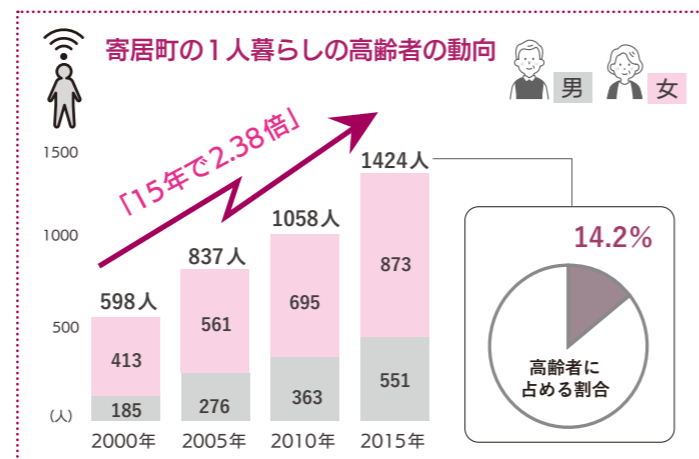
とはいえ、「健康に勝る幸福なし」とは、おおかたの人が病気になって初めて気づくもの。お金で買えない「健幸」を手に入れることができるか否かは「あなた自身」にかかっているのです。高齢化率が34.1%の当町で、健康長寿のトップランナー、100歳以上の高齢者は14人（男2女12）。※令和4年1月現在

その皆さんの生き方そのものが、全ての証明となっています。目指すは、「健幸で長生きするってカッコイイ」と憧れるその笑顔。顔にできた年輪（シワ）は、よく笑い思いきり楽しんだ人生の証拠。皆が「長生きしたい!」と思える社会としていきたい。

## 1人暮らしの高齢者

1424人（うち女性が61.3%）  
仲間づくりが大切

全体でも増加していますが、特に女性の一人暮らしの高齢者が増加傾向にあります。一人暮らし高齢者の中には、一日中誰とも話さない人も少なくない。自身の健康のためには、生活習慣や社会（人）とのつながりを意識していくことが大切です。



# 5



将来のためにも今から

口腔ケア

虫歯の治療で歯医者に行くこともありますが、つくづく歯は大事だなと思いますね。将来のことを考えて、今のうちからきちんとケアしようと思っています。毎食後の歯磨きと歯間ブラシでの手入れは欠かせません。大澤 諭さん（男衾）

## 医療従事者も 町民の声を聴く機会は重要（藤田）



起こした人に口腔内ケアをすると明らかに次の肺炎を予防できる」というデータがあります。飲み込む力（嚥下機能）が弱く、自力で口腔内を清潔に保つのが難しい高齢者の方には、特に歯科医師、歯科衛生士からのケアが今後もっと必要になってくると思います。

医師の声を届けたい

生活習慣が大切とわかってはいますが、体の不調を自覚するまで改善できないのが現状のようです。

藤田 我々も患者さんにさまざまなアドバイスをしますが、頑固な方も多いです。しかし、いざ病気になる重篤な状況になると皆、後悔します。「先生に指摘されたあの時、素直に聞いて実行していればこんなことにならなかったのに」と。一度きりの人生、こうした患者さんを少なくするためにも、私たちは煙たがられても言い続けなければいけないと思います。

最後に、寄居町の健康長寿を進めていく上でアドバイスをお願いいたします。

藤田 私たち町で働く医師、看護師、薬剤師などが「出張健康教室」を開くというのはいかがですか。日頃から地域の最前線で診療している医療従事者の声を聞いていただくというのは重要だと思いますし、医療従事者にとっても町民の声を聴く機会はとても勉強になります。私が第1号になってもいいですよ。「目に見える形で町全体が健康長寿に取り組んでいる」ということが重要ではないでしょうか。

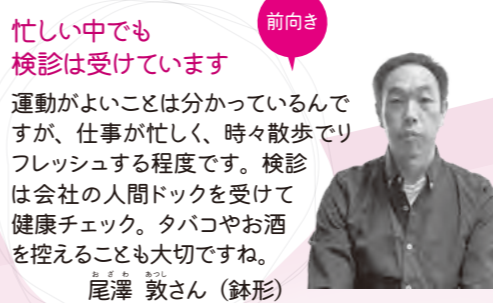
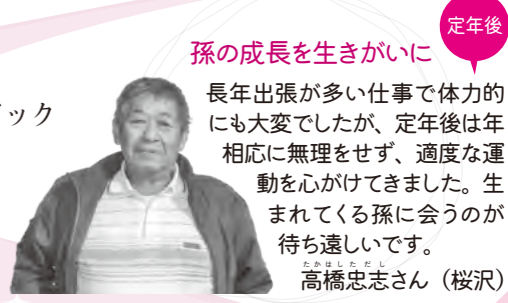
本日はありがとうございました。

## 健診・検診

3万5000円 ※人間ドック・脳ドック 検査料の助成額

### 積極的な健診と検診、心がけていますか？

町では、健康の維持増進のため、人間ドック、脳ドック検査料の一部（県内トップの助成金額3万5,000円）を助成しています。また、特定健康診査・健康診査・がん検診を全額公費負担（無料）で実施。さらに特定検診を受けていない方や特定保健指導の対象の方に対し郵便や電話による受診・利用の勧奨を実施しています。さあ、生活習慣改善へチャレンジ!



寄居町の人間ドック・脳ドックの受診状況「コロナ禍の受診控えが影響、大幅減!」

人間ドック	脳ドック
令和元年度…374人	令和元年度…62人
令和2年度…268人	令和2年度…25人
(前年度比▲106人)	(前年度比▲37人)

健康診査・がん検診 人間ドック・脳ドック

町の助成金 3万5000円!