

健康長寿の まちを目指して

るもいコホートピア構想



るもいコホートピア構想

コホートピアを目指す 健康長寿のまちづくり その②

「留萌発メタボリック健診」

皆さんは、朝ごはんを抜いたり、時間を取られたりと、健診が面倒だと思ったことはありませんか。

健康になるためには健康の目印がなくてはなりませんし、独りよがりの健康感とはとても危険です。

その健診を推進するために、市立病院の笹川院長とコホートピアのメンバーを中心に、アンケートでの健診の受診率を上げ、安くて簡易な健康管理の実現を目指したものが、「留萌発メタボリック健診（笹川スケール）」の取り組みです。

一部の方には、すでに研究にご協力いただいておりますが、まだまだ研究が必要な段階であり、今後も市民の皆さんの協力をいただ



留萌市立病院
院長 笹川 裕

皆さん、こんにちは。市立病院の笹川です。いよいよ7月から、るもいコホートが始動します。多くの皆さんの協力を得て、

きながら研究を進めてまいりたいと思います。

留萌発のアイデアを、早く皆さんのお手元にお届けできるよう、コホートピアの活動を通じて、研究環境を整備し、健康づくり活動への活用や、さらにその結果を、広く医学研究に活用できるように、笹川スケールの研究に取り組んでいきます。

★留萌発メタボリック健診 (笹川スケール)

問診票タイプのアンケートで、メタボの可能性を予想するものです。

結果により、特に危険と判断されれば、2次検査（血液）で、危険なメタボを診断できるため、早期発見に効果的です。

「住民の皆さんとの車座対話を」

留萌市民の活力となるような事業へと発展していくことを心から願っております。

私は、まず第一に市民の皆さんとのくまのまざの対話や談話を楽しみにしております。健康のこと、生活習慣のこと、家族のこと、病院のこと、病気のことで、なんでも気軽に話し合える機会を重ねていきたいと考えております。

もうひとつは留萌の健診受診率を高めることです。特に危険な「食後高血糖予備軍」を見つけ指導することで、国が重点目標としている4疾病（がん、糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞）の発病予防へとつなげたいと思って

物覚えが悪くなったのか？ アレ、名前が出てこない？

NPO法人るもいコホートピア設立記念講演会

「認知症の理解と今日からできる予防対策」

北海道大学大学院保健科学研究院 教授
村上 新治 氏

認知症は厚生労働省の推計で、2035年には2.2倍の約445万人になるといわれています。このような身近になった認知症について「何となくわかる」「多分こうだと思う」という方が多いかと存じます。認知症の疑問にお答えし、すぐにできる予防についてお話しします。

- ◆開催日 8月1日（土）14：00から
- ◆開催場所 留萌市中央公民館小ホール
- ◆参加料 無料

問い合わせ先 NPO法人るもいコホートピア
☎43・8121（るもい健康の駅内）

おります。

食事や運動習慣に問題があり、筋肉や肝臓に脂肪が蓄積したり、内臓脂肪が増えた人は食後高血糖／高インスリン血症の状態になりやすく、将来的に糖尿病はもちろん、乳がん・大腸がんの発生・発育を促進したり、動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中へ進展することがわかっています。

皆さん、この食後高血糖を早めに見つけ、あるいは食後高血糖にならないよう努力することが大切です。

健康の駅を中心とした健康の輪を一緒に広げていきましょう。