



第1回伊達市健幸づくり推進員研修会

こんにちは！蒸し暑さが続く時期ですが、体調はいかがでしょう？

令和4年度から、伊達市の健幸・元気の発信者を目指して「伊達市健幸づくり推進員」の活動が始まり、今年で5年目を迎えました。

第1回伊達市健幸づくり推進員研修会を、令和8年6月22日（月）～26日（金）の5日間各地区で開催し、147名の皆様にご参加いただきました。

今回は、本研修会の内容についてご紹介したいと思います。



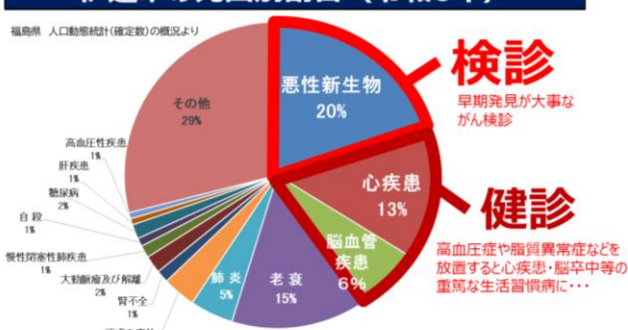
令和8年度市民健（検）診 ぜひ受診を！

伊達市民が命を落とす死因の第1位は「悪性新生物（がん）」です。がん検診を受けることで早期発見することができます。第2位「心疾患」第3位「脳血管疾患」は、毎年健診を受けることでからだの状態を確認し、予防できる病気です。

令和7年度の健診受診率は、特定健診（40～74歳）は49.2%、後期高齢者健診（75歳以上）は28.4%でした。

年に1回、からだの健康状態を確認し、日々の生活を守ることでできる機会です。ぜひ、市民健（検）診・がん検診を受診してください。

伊達市の死因別割合（令和6年） N=917名

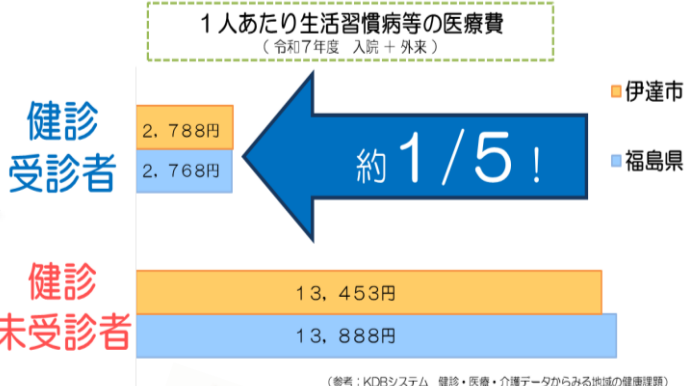


- ① 健（検）診を毎年受診しましょう。
- ② 健診結果は必ず目を通し改善に向けて動きましょう。
- ③ 「異常なし」を過信しない。
再検査を恐れず、早期に受診・保健指導を受けましょう。

市民健（検）診を受けることで…

健診受診者は、健診未受診者に比べて医療費が約 **1/5** に抑えられているというデータがあります！

- ・健診未受診者は、重症になってから医療機関を受診されることで、各種検査や治療により医療費が増大することが推測されます。
- ・健診受診者は、重症になる前に早期の対処が期待でき、医療費の抑制につながっていることが推測されます。



市民健（検）診で何が分かるの？

すなわち、「血管」の状態や変化です。

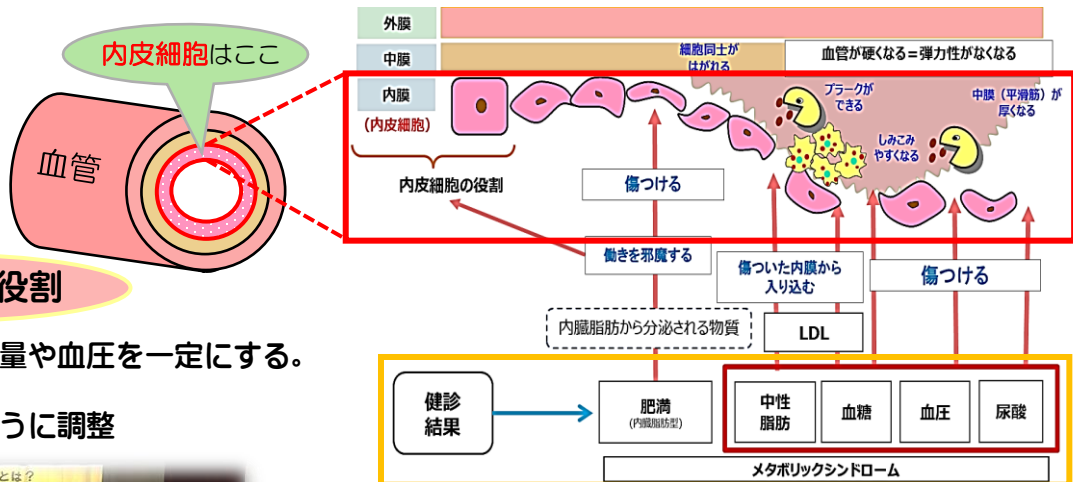
血管は、血液の通り道。血管の内側は**内皮細胞**で覆われています。この内皮細胞、実は重要な役割があります！

この内皮細胞が傷つき変形してしまうと、血管の内側にこぶ（プラーク）ができます。こぶが大きくなり、血液が血管の中を通れなくなると、初めて自覚症状が出現します。気づいた時には既に命に関わる危険な状態です。

内皮細胞が傷つく原因の一つとして、高血圧や高血糖、脂質異常等が挙げられます。これらの状態は、健診の血液検査で知ることができます。心電図（心臓の動き）、眼底検査（脳に向かう血管の状態）などでも、血管が元気かどうかを知ることができます。

健診で、血管の状態や変化をぜひ確認してみましょう。

▶血管の断面図



内皮細胞の役割

- ・伸び縮みして血液量や血圧を一定にする。
- ・動脈硬化を防ぐ。
- ・血が固まらないように調整



元気づくり体操の体験

元気づくりコーディネーターの指導のもと、「元気づくり体操」を体験いただきました。

「スッキリしてよかった!」「体が温まって気持ち良かった!」といったお声や、体を動かす心地よさを実感されたという感想を多数いただきました。



次回、第2回研修会は10月下旬に開催を予定しております。
皆様のご参加をお待ちしております。