

心筋梗塞は予防可能な病気です!!

「特定健診を受けていますか?」

狭心症・心筋梗塞を起こした方の声

発作を起こした時の症状

- 急に息ができないようになって救急車で運ばれた。(心筋梗塞)
- 胸よりもみぞおち辺りがキューってなった。(狭心症)
- 胸の痛みはしばらくしたら治まった。でも数日後にまた発作が起こった。(狭心症)

健診・医療のこと

- 病院も健診もキライ。健診は受けたことがない。
- 知り合いの勧めで久しぶりに健診を受けた。血圧が180もあった。
- LDL コレステロールの薬を先生から勧められたけど飲まなかった。
- 病院で調べたら、血管の太いところから急に細くなっているところがあるって言われた。

注) 発作の頻度や症状の出方は個人差があります。

医療・健診の実態

①狭心症・心筋梗塞を起こした人のうち**9割以上の人に、高血圧・脂質異常症・糖尿病**などの生活習慣病がある

生活習慣病は、生活の見直しや受診・適切な服薬により、**コントロール可能**な病気です。血圧や脂質、血糖などの数値を良くすることが、将来の狭心症や心筋梗塞などの予防につながります。

②狭心症・心筋梗塞を起こした人のうち**約7割の人が特定健診未受診**

健診を受けないと血管の傷みは分かりません。吉野川市国保特定健診では、血液検査などの他、心電図検査を全員に実施しています。健診を受けて自分の血管の状態を知り、生活を改善することが大事です。

～自分の周りの大切な人に「健診に行こう」と声かけをしてください!!～

特定健診実施期間 ▶ **12月28日(水)まで**

こんな時は、すぐに119番通報を

- 胸が「締め付けられる」、「重苦しい」、「焼け付くような感じ」
 - 数分間持続する痛み (前胸部ないしやや左、背中・肩などの場合も)
 - 呼吸困難
 - 冷や汗を伴う
 - 意識の異常
- 参考:日本赤十字社ホームページ、第2回日本循環器学会セミナー



参考
循環器病にかかる医療費(総額)

- 急性心筋梗塞 約640万円
- 急性心不全 約870万円 (慢性心不全の急性増悪含む)
- 急性大動脈解離 約730万円

●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245



は、「児童虐待防止推進月間」です

虐待されている子どもたちを、守ることができるのはあなたかもしれません。



児童虐待の現状

令和3年度に徳島県の児童相談所が対応した虐待相談件数は910件でした。虐待による死亡事例は、全国で年間約50件におよび、1週間に1人の子どもが命を落としています。

「しつけ」と「虐待」の違い

「しつけ」とは、子どもが社会の中で生きていくために必要な善悪や礼儀作法を教え自律に導くことです。保護者は、子どもを1人の人間として感情や価値観を尊重し、暴力以外の方法によってしつけを行わなければなりません。

「虐待」とは、保護者が子どもに行う行為で、子どもの心や体を傷つけるなど、健全な成長や発達を損なう行為をいい、体に直接危害を加える行為に限らず、子どもに対する不適切な関わり全てを含みます。

保護者がいくら一生懸命で、子どもをかわいいと思っけていても、「しつけ」のつもりであったとしても、子どもにとって有害な行為であれば虐待です。

虐待の定義

<p>身体的虐待 殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる、家の外に閉め出す、長時間正座をさせる など</p>	<p>性的虐待 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など</p>
<p>ネグレクト (養育の拒否) 食事を与えない、ひどく不潔なままにする、病気やけがをしても病院に連れて行かない など</p>	<p>心理的虐待 言葉により脅かす、無視する、子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう (DV) など</p>

気になることがあったら、「通告」してください。



通告とは、「気になることを相談すること」です。

あなたの判断で「しつけの限度を超えている」「子どもへの関わり方がおかしい」と感じたら迷わず通告してください。誰が通告者かを知られることはありません。保育所や学校に通っていない子どもが虐待されているとしたら、それに気が付き守ることができるのは、あなたかもしれません。

児童相談所虐待対応ダイヤル 189

お近くの児童相談所につながります。(24時間365日通話料無料)

【相談窓口】

- 中央こども女性相談センター Tel (088) 622-2205
- 吉野川市子ども相談室 Tel (0883) 22-2267
- 阿波吉野川警察署 Tel (0883) 25-6110



●問い合わせ 子ども相談室 ☎22-2267 FAX22-2245