

# 鳩ヶ谷地区だより

～健診データからみる、鳩ヶ谷地区～

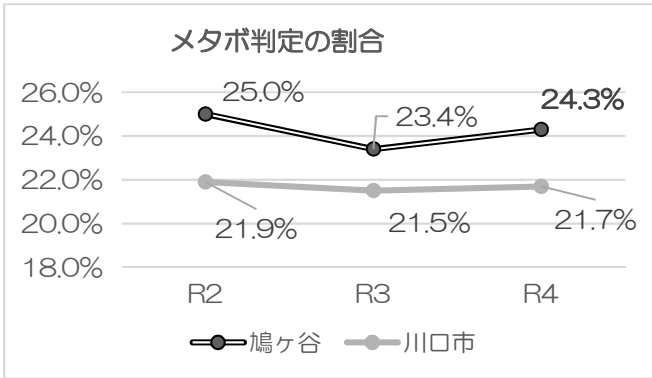
## 課題①

鳩ヶ谷地区はメタボ<sup>\*1</sup>判定の割合が市内で1番多い状況です。またこどもの肥満は大人への肥満や生活習慣病に移行していくため、こどもの頃から肥満予防が重要です！



## ☆大人☆

R4年度国保特定健診検査結果



**なぜ高血圧から心不全に繋がるの？**  
 高血圧は血管に常に強い負荷がかかるため、硬くなっていきます。その状態で心臓は全身に血液を送るため頑張って動かすため心不全へと悪化します！



医療費分析結果より鳩ヶ谷地区は「高血圧」で治療している65歳～74歳の治療者が市内で1位！

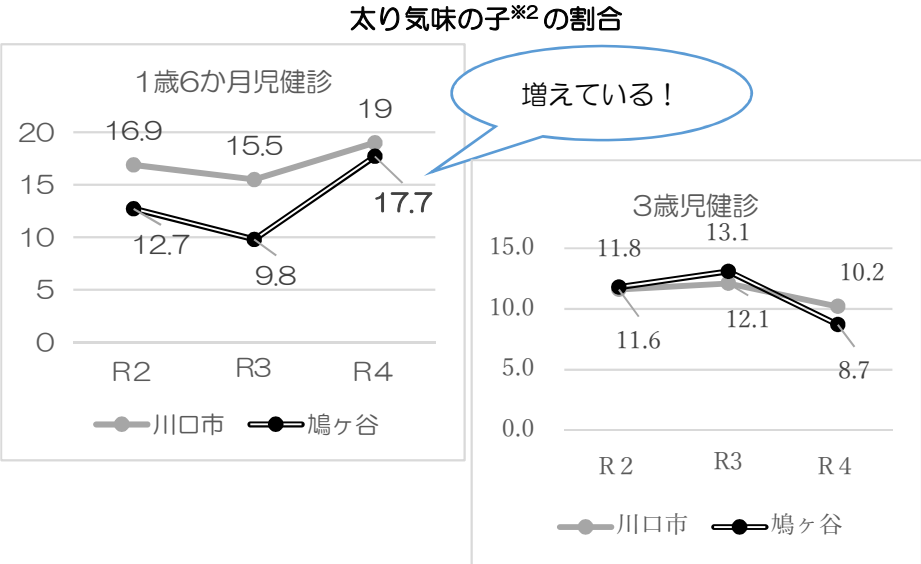
高血圧を放置すると心不全に繋がります。鳩ヶ谷地区は心不全治療者も40～64歳、65～74歳、75歳以上すべてで市内1位！

**★心不全まで進行する前に治療し、生活習慣病の予防が大切！**  
**ポイントは「一無・二少・三多」**

## 課題②

## ☆子ども☆

R4 川口市乳幼児健康診査データより



※1 メタボリックシンドロームの通称名。内臓脂肪型肥満に高血圧、脂質異常、高血糖が合わさった状態。(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上に於いて、血圧、空腹時血糖値、脂質の異常のうちいずれか2つ以上が該当)

※2 子どもの太り気味の割合はカウプ指数(身体の成長、栄養状態などのバランスを見て肥満などの指標に用いる。体重(g)÷身長(cm)²×10で求められる)で90パーセント以上を太り気味とする。

	川口市	鳩ヶ谷
Ⅱ度高血圧 上160～179mmhg 下100～109mmhg	5.3%	5.5%
LDLコレステロール (140mg/dl以上)	27.1%	26.3%
HDLコレステロール (40mg/dl未満)	4.1%	5.1%
中性脂肪 (150mg/dl以上)	19.6%	21.2%
空腹時血糖 (126以上)	7.6%	8.1%
HbA1C (6.5以上)	9.2%	9.5%

R4年度国保特定健診検査結果

いちむ  
**一無**

「無煙」：喫煙は万病のもと

にしょう  
**二少**

「少酒」：お酒はほどほどに  
「少食」：食事は腹8分目  
野菜や果物を多く摂取する

さんた  
**三多**

「多動」：今より10分体を多く動かす  
「多休」：しっかり休養し、心身をフレッシュする  
「多接」：人と交流し、接することで活気のある生活を

高血圧予防のため  
塩分取り過ぎにもご注意ください！

# 鳩ヶ谷健康お役立ちマップ



親子のあそび場



家族の相談窓口

## 【高齢者の総合相談窓口】

### 1 鳩ヶ谷東部地域包括支援センター

担当地区：坂下町、桜町、八幡木、鳩ヶ谷本町、三ツ和

桜町 6-4-5

鳩ヶ谷福祉センター1F

☎ 048-284-1250



### 2 鳩ヶ谷西部地域包括支援センター

担当地区：里、辻、前田、鳩ヶ谷緑町、南鳩ヶ谷

辻 958 ベルホーム 1F

☎ 048-280-5222



## 【障害者の方やそのご家族の相談】

### 3 障害者相談支援センター きらり

八幡木 1-19-5 2F

☎ 048-287-1210



鳩ヶ谷地区

地域保健センター 鳩ヶ谷分室



全世代の健康を守るために様々な場所をご案内します。  
お気軽にご相談下さい！

三ツ和 1-14-3 鳩ヶ谷庁舎3F

☎ 048-284-2325



### 鳩ヶ谷こども館

鳩ヶ谷本町 1-12-19

鳩ヶ谷武道場 1F

☎ 048-285-2425



0~18歳



### 子育てひろばポッポ♡

里 1650-1

SR 鳩ヶ谷駅地下 1F

☎ 048-287-4611



0~3歳



### 南鳩ヶ谷地域子育て支援センター

南鳩ヶ谷 6-6-18

南鳩ヶ谷保育所 2F

☎ 048-283-7178



0~3歳



### 地域子育て支援センター どんぐり保育園

三ツ和 1-21-21

☎ 048-285-5512



0~5歳

