

あなたの何気ないひと言、 もしかすると...



個人の先入観が含まれる言動で、無意識に相手を傷つける、差別することをマイクロアグレッション(小さな攻撃)といいます。

これは「無知・無理解・無関心」が原因となって起こります。悪意がなくとも、何度も・同じことを・複数人から言われ続けることにより、受け手は傷つきます。

【外見による思い込み・偏見】

外国人なのに日本語上手いね！
箸の使い方が上手ですね

私は日本人なんだけどなあ...

→見た目で判断しないことが大事

【高齢者への思い込み・偏見】

年配なのにインターネットにお詳しいんですね！
すごいですね！（好意的に）

仕事や趣味で使っているんだけどなあ...
ありがとう...

→高齢者はインターネットに疎いだろうという先入観

【性別への思い込み・偏見】

得意料理は何ですか？
（女性に話題提供のつもり）
彼女（彼氏）はつくらないの？
もったいないよ！（親切心）
早く子どもを産んだ方がいいよ！（親切心）

プライベートなことだし、
答えにくいなあ...

→女性が料理をするという先入観
好きな人が異性とは限らない
妊娠を望む人、望まない人がある

何気なく交わされる日常会話でも、マイクロアグレッションとなってしまう可能性があります。知らぬ間に相手を傷つけてしまうことがないよう人権に関する知識を深め個性を認め合っていきましょう。

もっと知りたい！気になる！人は
まちづくり出前講座を使ってみませんか？

市民または市内事業所に勤務している10人以上のグループが利用できる講座

人権センターでは、
希望のテーマに沿った
人権学習を行っています。

詳しくはこちら▶



【問い合わせ】 人権センターWith(ウィズ) ☎942-1128

【2023年度 人権標語】 ●気づこうよ 無意識のうちの 差別に 古賀西小学校 竹上 颯輝

～生活習慣病編～

※(内)は市の特定健診受診者(40～74歳)における割合

1次予防 (5.6%)
生活習慣病の
発症予防

2次予防 (35.4%)
早期発見・
早期治療で
血管変化予防

3次予防 (59.1%)
発症後、進行を抑制し、
再発や重症化を予防



この段階で行動すれば
発症を防げる可能性が高い！

【不適切な生活習慣など】

- ・不適切な食生活
- ・運動不足
- ・ストレス過剰
- ・睡眠不足
- ・飲酒
- ・喫煙
- ・遺伝的要因、加齢 など

改善

【生活習慣病予備群】

- ・肥満
- ・血糖高値
- ・血圧高値
- ・脂質異常 など

改善

【生活習慣病】

- ・肥満症
- ・糖尿病
- ・高血圧症
- ・脂質異常症 など

【生活習慣病の重症化】

- ・虚血性心疾患
（心筋梗塞・狭心症）
- ・脳血管疾患
（脳出血・脳梗塞）
- ・人工透析
- ・網膜症による失明 など

【要介護状態】
（生活機能の低下）
【死亡】

- ・要介護
（寝たきり・認知症）
- ・死亡 など

要介護度別の
医療費＋介護費(目安)

・要介護1	211万円/年
・要介護2	280万円/年
・要介護3	365万円/年
・要介護4	414万円/年
・要介護5	442万円/年

医療費(目安)

・高血圧	7万円/年
・脂質異常症	9万円/年
・糖尿病(内服)	17万円/年
・糖尿病(インスリン)	50万円/年

医療費(目安)

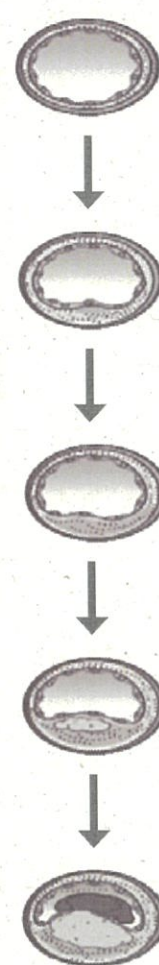
・虚血性心疾患 PTCA	222万円/回
・バイパス術	432万円/回
・脳梗塞	55万円/回
・脳出血	153万円/回
（※リハビリにかかる長期入院 6か月で700万円以上）	
・人工透析	600万円/年

約20人に1人しか
健診結果に問題がない人は
いないのね...



ちょっと健康 まめ知識

〈血管の状態〉



健診で
確認すれば、
血管の状態が
予測できます！

※加齢や肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症などが原因で、血管の弾力が失われ硬く脆くなり、プラークなどが原因で血管が詰まっています。

市は、令和5年度に国民健康保険の健診・保健指導などについて、保健事業実施計画を策定しました。その中で、40～64歳男性のうち肥満者(BMI25以上の割合が約40%と増加していることが判明!!) 肥満の状態が続くと、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを発症し、最悪の場合は死につながることも。とても心配な状況です。

あなたは本当に大丈夫？ 「生活習慣病」
コロナ禍以降、肥満の人が増えています

「生活習慣病」は、
早期に予防に取り組むほど
発症を防げる可能性が高まります

【問い合わせ】
健康介護課(サンコスモ古賀内)
☎942-1151

まだまだ低い古賀市の特定健診受診率

国の目標60%に対し、古賀市は令和4年度33.1%、県内でも49位とまだまだ低い状況です。生活習慣病は、重症化すればするほど、治療などにお金も時間もかかります。そうなる前に1年度、1時間程度で終わる健診を習慣に！

※健診を受けることで自分のからだの状態がわかるだけでなく、必要な場合は、今後どのようなことに気を付けて生活すればよいのか、専門的なアドバイスを受けることができます。

まずはチェック
受けてみよう!!



【今月の介護予防カルタ】