

健診は受けた後が重要です

# 健康寿命の延伸は・・・ 総合健診結果の見直しから

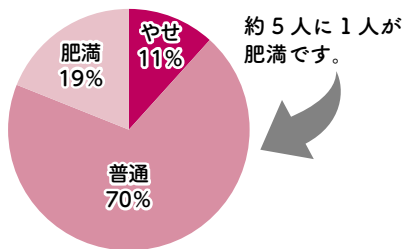
健康状態をチェックする「健診」は、一年に一回、定期的に受診することが大切です。食はずぎ、運動不足、飲酒、喫煙など偏った不健康な生活習慣を続けていると、健診結果に異常があらわれます。異常を早く見つけ、生活習慣を見直すことが、健康寿命の延伸への近道です。

見過ごさないで  
異常のサイン

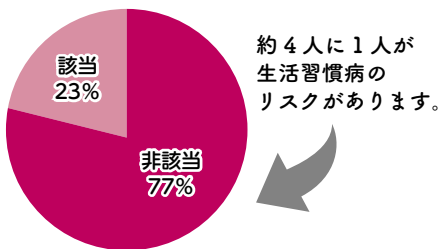
昨年度に総合健診を受診した40歳～74歳までの方の結果は下記のとおりです。市のメタボリックシンドローム該当者は23%であり、これは県全体に比べて高い割合です。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常（悪玉コレステロールや中性脂肪が高い等）のうちいずれか2つ以上を併せもった状態をいいます。「血糖値がちよつと高め」「血圧がちよつと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群もそれぞれが重複することで糖尿病や高血圧、脂質異常症等の生活習慣病のリスクが高くなります。

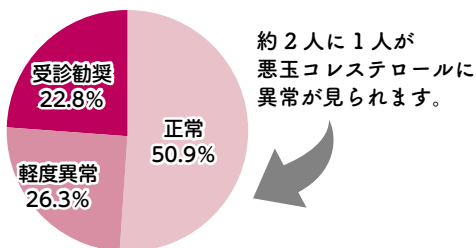
## 肥満 (BMI)



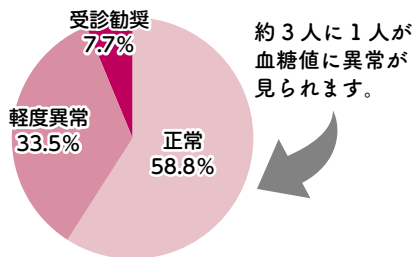
## メタボリックシンドローム



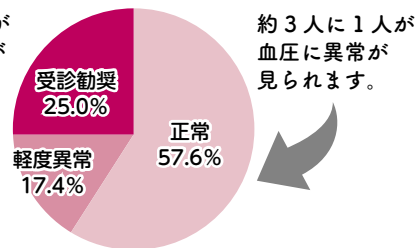
## LDL(悪玉)-コレステロール値



## 血糖値



## 血圧値



### ☆総合健診結果報告会日程表

健 診			結果報告会									
受診場所	受診日		69才以下			70才以上						
			日 程	会 場		日 程	会 場					
円野	7月14日	火	8月26日	水	午前	8月21日	金	午前	つぶらの会館			
清哲	7月15日	水				8月25日	火	午前	清哲会館			
神山	7月16日	木				8月26日	水	午前	武田の里ふれあいホール			
旭	7月17日	金				8月27日	木	午前	旭公民館			
葦崎①	7月18日	土				8月30日	日	午前	8月28日	金	午後	保健福祉センター
葦崎②	7月19日	日				9月1日	火	午後	9月1日	火	午後	保健福祉センター
未受診①	7月26日	日				9月7日	月	午後	9月7日	月	午後	保健福祉センター
藤井	7月29日	水				9月8日	火	午前	9月8日	火	午前	藤井公民館
中田 穴山	7月30日	木				9月9日	水	午前	9月9日	水	午前	中田公民館
									9月9日	水	午後	穴山公民館
未受診②	7月31日	金				9月13日	日	午前	9月11日	金	午前	保健福祉センター
竜岡	10月6日	火				11月17日	火	午前	11月17日	火	午前	竜岡公民館
大草 穂坂	10月7日	水				11月19日	木	午前	11月18日	水	午前	大草ふれあいセンター
									11月19日	木	午前	穂坂コミュニティセンター
未受診③	10月17日	土				11月27日	金	午前	11月27日	金	午前	保健福祉センター
未受診④	10月18日	日				11月29日	日	午前	11月27日	金	午後	保健福祉センター
未受診⑤	10月22日	木				12月1日	火	午後	12月1日	火	午後	保健福祉センター
未受診⑥	10月23日	金				12月3日	木	午前	12月3日	木	午前	保健福祉センター
未受診⑦	10月24日	土				12月4日	金	午後	12月4日	金	午前	保健福祉センター
未受診⑧	10月25日	日	12月6日	日	午前	12月4日	金	午後	保健福祉センター			
未受診⑨	11月14日	土	12月21日	月	午後	12月21日	月	午後	保健福祉センター			

\*昨年度と結果報告会の実施方法が変更になりましたので、該当の方は通知された封筒の中身に記載されている時間帯・会場をよくご確認の上お越しください。

## 特定保健指導で

## 生活習慣病の改善をサポート

市では、国民健康保険加入者の40〜74歳の方を対象に「特定保健指導」を実施しています。

これは、健診を機に自身の健康状態を把握してもらい、生活習慣を振り返りながら、改善できることを保健師や管理栄養士と一緒に考え、具体的に取り組むものです。

### ①受診者すべての方に情報提供

特定健診を受診された方全員に、健診結果から今の健康状態を把握し、生活習慣の見直し・改善のきっかけとなる情報を提供します。

### ②メタボ予備群の方に動機付け支援

初回に面接を行い、現在の生活習慣を振り返り、メタボリックシンドロームを予防するためにどうしたらよいかを保健師や管理栄養士と一緒に考え、そのための行動目標を立てていきます。面接から

### ③メタボに該当する方に積極的支援

6カ月後に取り組みの結果を確認します。

現在の生活習慣を振り返り、メタボリックシンドローム解消のための行動目標を立て、実践していきます。保健師や管理栄養士が、3〜6ヶ月間、継続的に生活習慣改善のための支援を行っていき、初回の面接から6カ月後に取り組みの結果を最終確認します。



## 身体に良いこと始めよう！ 健康アップ教室で体質改善

食生活や運動習慣を改善したい、健康づくりを始めたい、身体にいいことを始めてみたい・・・そんなあなたにお勧めの教室があります。

食生活などの生活習慣を見直し、あなたと同じ健康の悩みをもった仲間と一緒に運動をしてみませんか？

### ■日時

9月24日(木)から開始  
9時30分～  
※週1回、3ヶ月間

### ■場所

保健福祉センター

### ■参加費

無料  
※詳しい日程等については次回9月号でお知らせします。

### ■健康相談日

毎週月曜日・木曜日  
9時30分～16時

☆特定保健指導の対象にはならなかったものの、個人的に健康に関して相談したい方にも健康相談日を設けていますので、ご相談下さい。

また各地区1回、〇の健康について学ぶ「健〇教室」と栄養について学ぶ「シルバークッキング教室」も併せて開催します。

## 使ったためよう筋力貯筋 「いきいき貯筋クラブ」 いよいよスタート！

8月下旬から、各地域の公民館で健康運動指導士の指導による「いきいき貯筋クラブ」がスタートします。

これは、転倒予防に必要な筋力・バランス能力・柔軟性等の体力維持の向上をはかるものです。

また各地区1回、〇の健康について学ぶ「健〇教室」と栄養について学ぶ「シルバークッキング教室」も併せて開催します。

■対象 概ね65歳以上の方

■内容 体力測定・健康体操・筋力向上運動・コミュニケーションシミュレーションなど

■申し込み シルバークッキング教室のみ申し込みが必要です。(各会場にて)貯筋クラブと健〇教室は直接会場へお越し下さい。

## 油断しないで 熱中症!!

今年も例年同様猛暑になることが予想されます。熱中症を正しく理解し、早めの対策、予防に努めましょう!!

### ■予防するには

- ・こまめな水分補給
- ・扇風機、エアコン等を活用した室温調節
- ・日傘、帽子、通気性の良い衣服の着用。
- ・炎天下での長時間の活動を避ける。



### ■担当者

健康運動指導士

シニア健康サポーター

市保健師

■持ち物 飲料水 体操ができる服装 室内用運動靴

※詳細及び日程表については全戸配布をします。

### ■12・13ページに関する問い合わせ

保健福祉センター

☎ 2314310