

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

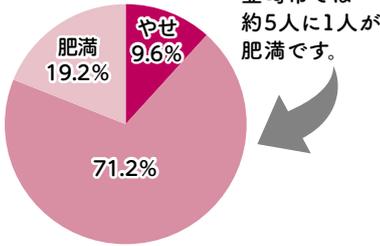
カラダの健康状態をチェックする「健診」は、一年に一回、定期的に受診することが大切です。食はずぎ、運動不足、飲酒、喫煙：偏った不健康な生活習慣を続けていると、健診結果に異常があらわれます。異常をなるべく早く見つけて、生活習慣を見直すことが、将来の深刻な生活習慣病を防ぐためにも大切なことなのです。

見過ごさないで異常のサイン

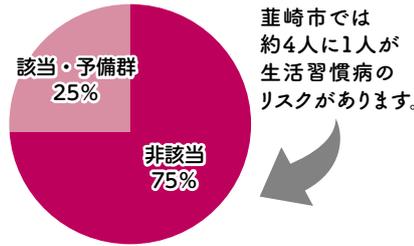
昨年度に総合健診を受診した40歳～74歳までの方の結果は下記のとおりです。荻崎市のメタボリックシンドローム該当・予備群者は25%であり、これは県全体に比べて高い割合です。

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。

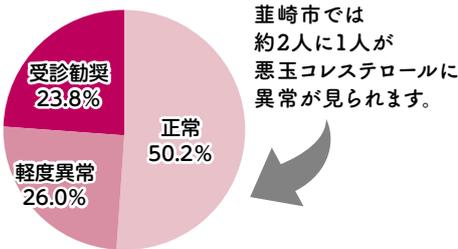
肥満 (BMI)



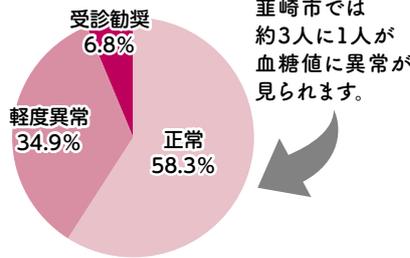
メタボリックシンドローム



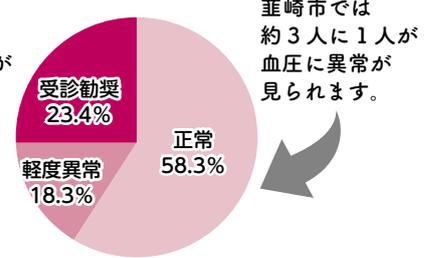
LDL(悪玉)-コレステロール値



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		74才以下			75才以上						
			日 程	会 場		日 程	会 場					
円野	7月12日	火	8月25日	木	午後	8月19日	金	午前	つぶらの会館			
清哲	7月13日	水				8月24日	水	午前	清哲会館			
神山	7月14日	木				8月25日	木	午前	武田の里ふれあいホール			
旭	7月15日	金				8月29日	月	午後	旭公民館			
荻崎①	7月24日	日				8月31日	水	午後	保健福祉センター			
藤井	7月28日	木				9月7日	水	午後	藤井公民館			
中田 穴山	7月29日	金				9月9日	金	午後	9月7日	水	午前	中田公民館
									9月9日	金	午後	穴山ふれあいホール
荻崎②	7月30日	土				9月12日	月	午後	9月12日	月	午後	保健福祉センター
未受診①	7月31日	日				9月18日	日	午前	9月15日	木	午後	保健福祉センター
穂坂	10月4日	火	11月11日	金	午後	11月11日	金	午前	穂坂コミュニティセンター			
竜岡	10月5日	水	11月17日	木	午後	11月16日	水	午前	竜岡公民館			
大草	10月6日	木	12月1日	木	午後	11月17日	木	午前	大草ふれあいセンター			
未受診②	10月22日	土				12月1日	木	午後	12月1日	木	午後	保健福祉センター
未受診③	10月23日	日				12月4日	日	午前	12月2日	金	午後	保健福祉センター
未受診④	10月26日	水				12月5日	月	午前	12月5日	月	午前	保健福祉センター
未受診⑤	10月27日	木				12月8日	木	午後	12月8日	木	午後	保健福祉センター
未受診⑥	10月28日	金				12月9日	金	午後	12月9日	金	午後	保健福祉センター
未受診⑦	10月29日	土				12月12日	月	午後	12月12日	月	午後	保健福祉センター
未受診⑧	10月30日	日				12月18日	日	午前	12月19日	月	午後	保健福祉センター
未受診⑨	11月12日	土				12月22日	木	午後	12月22日	木	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。

健康的な自分を目指して!! 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ステップ運動をしてみませんか？

■日時

9月21日(水)から開始
9時30分～ ※週1回の3ヶ月間

■場所

保健福祉センター(保健課)

■参加費

無料

※詳しい日程とお申込み等についてはお問い合わせください。
また、9月の広報に詳細を掲載します。



今年度総合健診をお受けいただいた方への結果報告会の日程は6ページの日程表のとおりです。健診をお受けいただいた皆様にも、わかりやすくお伝えできるよう、時間帯・実施場所を健診結果及び年齢ごとに設定しております。
詳しくは、健診後個別に通知をお送りいたしますので確認してください。

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」を行います。
※国民健康保険以外の方については、各医療保険者にお問い合わせください。
特定健診(総合健診)によって生活習慣病発症のリスクが

発見された場合は、保健指導が行われます。
これは、健診結果から自身の生活習慣を振り返り、改善できることを保健師や管理栄養士と一緒に考え、具体的に取組んでいくというものです。

「脱メタボ」への3つの支援

①受診者すべての方に 情報提供

健診結果から今の健康状態を把握し、生活習慣の見直しや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6ヶ月後に取組みの結果を確認します。

③メタボに該当する方に 積極的支援

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解消のための行動目標を立て、実践していきます。3～6ヶ月間、継

続的に生活習慣改善のための支援を行い、面接から6ヶ月後に取組みの結果を最終確認します。
☆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へも相談日を設けていますので、ご利用下さい。

また、にらさきいききウォーキング教室や、健康アップ教室などの運動教室もありますので、気軽にお問い合わせください。

この機会に是非、自分の体と健康を見つめなおし豊かな生活を送りましょう。

■健康相談日

毎週月曜日・木曜日
9時30分～16時

■6・7ページに関する 問い合わせ

保健課 保健指導担当

☎ 23-4310

油断しないで 熱中症!!

今年も例年同様、猛暑が続いています。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、エアコンなどを活用した室温調整
- ・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

■問い合わせ

保健課 健康増進担当

☎ 23-4310