

【総合健診結果報告会日程】

総合健診		結果報告会 74歳以下	
受診場所	受診日	日程	会場
円野	7月9日(火)	8月27日(火) 午後	保健福祉センター
清哲	7月10日(水)		
神山	7月11日(木)		
旭	7月12日(金)	8月29日(木) 午後	
保健福祉センター	7月20日(土)	9月2日(月) 午後	
東京エレクトロン	7月25日(木)	9月6日(金) 午後	
葦崎文化ホール	7月26日(金)	9月8日(日) 午前午後	
保健福祉センター	7月27日(土)	9月12日(木) 午後	
	7月28日(日)	9月13日(金) 午後	
竜岡	10月1日(火)	11月18日(月) 午後	
大草	10月2日(水)		
穂坂	10月3日(木)		
保健福祉センター	10月19日(土)	12月2日(月) 午後	
	10月20日(日)	12月5日(木) 午後	
東京エレクトロン	10月23日(水)	12月6日(金) 午後	
葦崎文化ホール	10月24日(木)	12月8日(日) 午前午後	
	10月25日(金)	12月9日(月) 午後	
保健福祉センター	10月26日(土)	12月13日(金) 午後	
	10月27日(日)	12月15日(日) 午前	
	11月9日(土)	12月19日(木) 午後	

※ 健診結果の内容により受診日の右記の報告会と一致しない場合があります。
 ※ 該当の方は通知された封筒の中身に記載されている日時をよくご確認の上お越しください。
 ※ 会場はすべて葦崎市保健福祉センターでの開催となります。

**健診結果をしつかりチェックし、
身体のメンテナンスを行いましょう!!**

健診は、受けただけでは意味がありません。結果を受け取った時が本当のスタートです。結果から自分の身体の状態を知り、健康づくりの第一歩を踏み出しましょう。

総合健診の結果報告会が始まります!

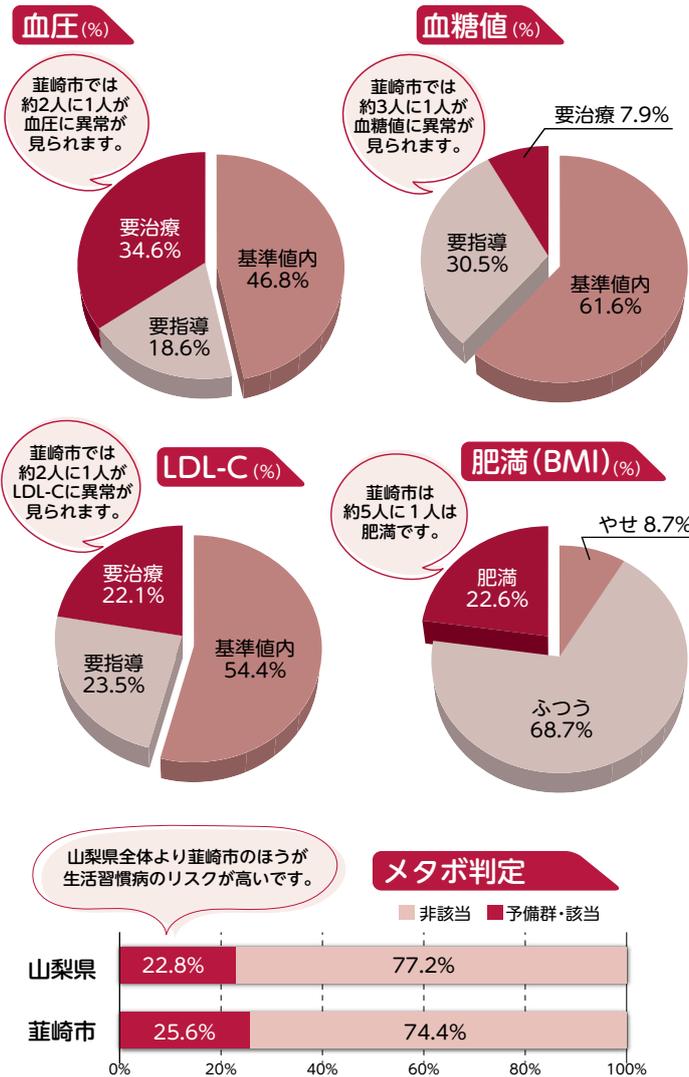
今年度、総合健診をお受けいただいた方への結果報告会の日程は左の表のとおりです。詳細は、総合健診の約1

か月半後に個別にご案内を送付します。また、75歳以上の方には、直接結果を送付します。結果についてのご質問や相談は毎週月曜日と木曜日の健康相談にてお受けします。

放っておかないで高血糖!

昨年度(平成30年度)に総合健診を受診した40歳~74歳までの方の結果は【図1】のとおりです。昨年度、葦崎市の血糖値が基準値以上の割合は38.4%であり、これは県全体に比べて高い割合です。血糖値が高い状態が続く

【図1】



と、血液中にあふれた糖が全身の血管を傷つけ、動脈硬化など全身にさまざまな影響を及ぼします。特に、三大合併症と呼ばれる「糖尿病性神経障害」、「糖尿病性網膜症」、「糖尿病性腎症」は放っておけば必ず進行します。糖尿病を予防するためにも生活改善の必要があります。12月に慢性腎臓病予防講演会を実施します。その中で糖尿病予防についての話題を中心にを行います。詳細は11月の広報でお知らせします。

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節
- 日傘、帽子、通気性の良い衣服の着用
- 炎天下で長時間の活動を避ける

知っ得！食育ひろば ―食改推の簡単レシピ―

ツルツルした食感を楽しめる

「はるなめサラダ」

ご存知ですか？

ポン酢は、醤油やみそと比べると食塩量が少ない調味料です。今回のレシピをアレンジして、市販のポン酢に柑橘果汁（レモン）を加えると、さらに醤油の量を減らすことができ、塩分控えめでさっぱりとした味になります。

【材料（4人分）】

- ・はるなめ 20g
- ・大豆もやし 100g
- ・わかめ（乾燥） 4g
- ・カニかまぼこ 30g
- ・ポン酢 大さじ2



【作り方】

- ①春雨は熱湯で3〜4分茹でてザルにあげ、水気を切る。冷めたら食べやすく切る。乾燥わかめは水で戻し、ザルにあげて水気を切る。
- ②大豆もやしは沸騰したお湯に入れて、2分ほど茹で、ザルにあげて冷ます。
- ③①と②、ポン酢を混ぜ合わせる。

【栄養量（1人分）】

エネルギー 37kcal
食塩相当量 0.7g

■問い合わせ

健康づくり課 健康増進担当

☎23・4310

メタボリックシンドロームを予防・解消するために！

昨年度、葦崎市のメタボリックシンドローム該当・予備群の割合は25・6%であり、これは県全体に比べて高い割合です。

特定健診（対象：国民健康保険加入者の40〜74歳の方）によって生活習慣病の発症リスクが発見された場合は、「特定保健指導」を行います。

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、具体的な目標を立て6か月間取り組んでいくというものです。

「脱メタボ」のための3つの支援

①メタボに該当する方に

積極的支援

初めに面接を行い、現在の生活習慣を振り返り、メタボ解消のための行動目標を立て、実践していきます。3〜6か月間、継続的に生活習慣改善のための支援を行い、面接から6か月後に取り組みの結果を最終確認します。



②メタボ予備群の方に

動機付け支援

初めに面接を行い、現在の生活習慣を振り返り、メタボを予防するためには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か月後に取り組みの結果を確認します。

③健康な方も含めた

すべての方に情報提供

総合健診の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。

■健康相談日

毎週月曜日・木曜日

9時30分〜16時

場所 健康づくり課

（保健福祉センター内）

■P6・7ページに

関する問い合わせ

健康づくり課

保健指導担当

☎23・4310

あなたのやさしさを！ 献血にご協力ください

手術や治療で輸血を必要とする方が増加する一方で、少子高齢化の影響などにより、特に若い世代の献血者数が減少傾向となっています。献血は身近にあるボランティアです。多くの皆様のご理解とご協力をお願いします。

■日時 8月23日（金）
10時〜11時30分
12時45分〜15時30分

■会場 市役所庁舎東駐車場

■問い合わせ
山梨県赤十字血液センター
☎055-251-5891
葦崎市献血推進協議会
（保健福祉センター内）
☎23-4310

