

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

皆さんは健診結果をどのように活用していますか？

平成26年度の町の特定健診結果から、受診者の6割が血圧、5割が血糖で基準を超え、脂質に至っては、中でも悪玉コレステロールが高い方が7割以上みられることがわかりました。血圧、脂質、血糖の異常は動脈硬化の原因となり、進行すると、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病を発症する可能性があります。さらに、動脈硬化は、自覚症状のないまま進行し、いつの間にか重症化していることも考えられます。そのため、今回は、早い時期から生活習慣病を予防するために役立てていただきたい今年度事業についてお知らせいたします。

健診結果説明会

健診、人間ドックを受診した方を対象に健診結果説明会を開催しています。説明会では、健診結果の見方、生活習慣病予防のための食事と運動についてお伝えします。健診結果は自分の体の状態を表す大切なものです。説明会に参加して健診結果を確認し、生活習慣を見直して健康づくりに生かしましょう。

⊕ 健診結果説明会日程

日時	会場
8月4日(木)	健康福祉センター
8月29日(月)	蚕桑地区コミュニティセンター
9月6日(火)	十王地区コミュニティセンター
9月30日(金)	萩野ふれあい館
10月6日(木)	ハーモニープラザ
11月7日(月)	健康福祉センター
11月29日(火)	東根地区コミュニティセンター
12月15日(木)	健康福祉センター
1月24日(火)	健康福祉センター

※詳細は、健診結果通知に同封のご案内をご覧ください。

特定保健指導、にこにこ健康講座

メタボリックシンドロームに該当した方に特定保健指導のご案内をしています。さらに、腹囲、BMI(体格)が正常域でも、血圧、脂質、血糖で異常がみられた方に、にこにこ健康講座のご案内をしています。どちらも健診結果説明会と同日に開催し、対象の方には、個別にご案内しています。この機会にぜひご参加ください。

らくらくスマイル教室

健康づくりのための運動教室を行っています。生活習慣病予防には体を動かす習慣が何よりも大切です。さらに、運動は、日々のストレス解消に効果的です。健康づくりのため、ぜひご参加ください。

各地区健康教室

保健師が、地区ごとの健康課題と対処法についてお知らせし、同時に血圧測定、健康相談を行います。

生活習慣病予防講座

健診を受診した40歳未満の方で、血圧、脂質、血糖で異常がみられた方に講座のご案内をしています。講座では、医師より、『生活習慣病にならないために今、何ができるか』についてわかりやすくお話しいただく予定です。対象の方には、個別にご案内いたします。

○各教室で、生活習慣改善のポイントをお伝えしています。健診結果説明会、その他の教室に参加し、良い生活習慣を継続していきましょう！皆さんの参加をお待ちしております。

○すべての事業が健紅マイレージでポイントの対象になりますので、合わせてご参加ください。

※各事業の日程は、町報おしらせ版、元気ニコニコ推進カレンダーをご覧ください。