

保健だより



健診結果を活かして健康管理を！

■受けっぱなしはもったいない！

健診は「受けること」だけが目的ではありません。一番重要なのは「その後どうするか」ということです。皆さんは、自分の健診結果をしっかり理解できていますか？受けっぱなしの検査ほどもったいないものはありません。健診結果の数値は、自分の血管がイキイキしているのか、動脈硬化が進んでいるのか、どうしたら重症化しないかについてサインを出しています。



■健診結果の活用ポイント

健診の目的は、病気の発見だけでなく病気の予防にもあります。日本人の死因の大部分を占めるがん・心臓病・脳卒中をはじめとする生活習慣病は、自覚症状がないままに進行していくものが多いです。これを機会に、自らの生活習慣を見直してみませんか。

◎「異常なし」だった方

昨年より悪化している項目はありませんでしたか？基準値の範囲内であったとしても、体の中で異常が起こり始めているサインかもしれないかもしれません。できることから改善してみましよう。

◎「要経過観察」だった方

基準値を外れた検査項目をよく確認し、喫煙・飲酒・過食など改善できる生活習慣があれば、積極的にトライして下さい。気になることがあれば、検査結果を持って医療機関への受診を。

◎「要精密検査」だった方

決して放置せず、医療機関を受診し、再検査や治療を受けましょう。せっかく見つかった異常を放置し病状が悪化すると、体だけでなく、医療費の負担も大きくなります。早期の予防・治療ができれば、より少ない負担で健康を取り戻すことができます。

■メタボリックシンドロームが

様々な病気を引き起こす

この「メタボ」という言葉、皆さんもよく耳にするのではないのでしょうか？ここで勘違いして欲しくないのは、「メタボ」単に太っている人ではないということです。

近年、お腹のまわりの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」が生活習慣病の発症に大きく関わることが分かってきました。この内臓脂肪型肥満に加え、①高血糖、②高血圧、③脂質異常のうちいずれか二つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。



※厚労省

メタボリックシンドロームになると、糖尿病、



※厚労省

高血圧症、高脂血症の一手前段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させます。その結果、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が急激に高まるので、大変危険です。

■特定保健指導を受けて脱メタボ！

特定健診は、このメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的とした健診です。特定健診で、メタボのリスクが高いと判断された人には、特定保健指導

が行われます。

メタボリックシンドロームの対策は、生活習慣の改善をすることです。保健師や管理栄養士などの専門家から、個別のアドバイスを基に、継続的な支援を受けることができる特定保健指導は生活習慣改善のチャンスです。「1に運動、2に食事、3に禁煙、最後にクスリ」を合言葉に、食生活の改善や、運動習慣を徹底し、脱メタボを目指しましょう！

■健診結果説明会のお知らせ

保健師と管理栄養士が健診結果の説明を行い、健康に関する相談を受けます。特定健診の結果は、説明会でお返ししますので、ぜひお越し下さい。（がん検診の結果は郵送します。）



日 時	場 所
7 / 2 (火) 9:30~16:30	【魚島】 魚島保健福祉センター
7 / 4 (木) 9:00~11:00	【弓削】 弓削開発総合センター
7 / 4 (木) 13:30~16:00	【弓削】 弓削保健センター
7 / 5 (金) 9:00~11:00 13:30~16:00	【弓削】 せとうち交流館
7 / 8 (月) 10:00~14:30	【魚島】 高井神公民館
7 / 9 (火) 9:00~16:00	【岩城】 岩城保健センター
7 / 12 (金) 9:00~12:00	【生名】 3分団集会所
7 / 12 (金) 13:30~16:00	【生名】 生名保健センター

7月 健康相談・リハビリ教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数です。

◆弓削保健センター TEL 77-3700◆

健康相談 (★5P)

16日(火)	10:00~11:00	せとうち交流館
地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」(★5P)		
10日(水)	10:00~11:30	佐島栗手中央集会所
11日(木)	10:00~11:30	久司浦集会所
12日(金)	10:00~11:30	弓削保健センター
18日(木)	10:00~11:30	下弓削中央集会所

リフレッシュ教室

22日(月)	13:30~14:30	緑ヶ丘集会所
--------	-------------	--------

ちびっちクラブ

24日(水)	10:00~11:30	弓削保健センター
--------	-------------	----------

健診結果説明会・特定保健指導

(結果説明: ★5P 保健指導(1クール): ★5P)

4日(木)	9:00~11:00	弓削開発総合センター
4日(木)	13:30~16:00	弓削保健センター
5日(金)	9:00~11:00	せとうち交流館
5日(金)	13:30~16:00	せとうち交流館

◆生名保健センター TEL 74-0911◆

地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」(★5P)

3日(水)	10:00~12:30	生名公民館
4日(木)	10:00~12:30	生名保健センター

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

1日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
8日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
22日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
29日(月)	13:30~14:30	生名保健センター

リフレッシュ教室

1日(月)	13:30~14:30	3分団集会所
-------	-------------	--------

いきいき体操 (★5P)

8日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
22日(月)	10:00~11:30	生名保健センター

離乳食教室 (★5P)

31日(水)	9:30~11:30	生名保健センター
--------	------------	----------

健診結果説明会・特定保健指導

(結果説明: ★5P 保健指導(1クール): ★5P)

12日(金)	9:00~12:00	3分団集会所
12日(金)	13:30~16:00	生名保健センター

◆岩城保健センター TEL 74-0755◆

健康相談 (★5P)

18日(木)	10:00~11:00	長江公民館
23日(火)	10:00~11:00	コミュニティセンター

合同デイケア

30日(火)	10:00~15:00	岩城保健センター
保健センター開放日(乳幼児対象)		

22日(月)	9:00~12:00	岩城保健センター
にこにこ広場 (★5P)		

16日(火)	14:00~16:00	岩城保健センター
健康運動教室 (★10P)		

19日(金)	14:00~16:00	岩城保健センター
健診結果説明会・特定保健指導		

(結果説明: ★5P 保健指導(1クール): ★5P)

9日(火)	9:00~16:00	岩城保健センター
-------	------------	----------

■「+10(プラス・テン)」から始めよう!
厚労省の「アクティブガイド(健康づくりのための身体活動指針)」では、健康寿命を延ばすために、今より10分多く体を動かすことを提唱しています。体を動かす機会や環境は、身のまわりにたくさんあります。日頃、運動習慣のない方は、それが「いつなのかな?」「どこなのかな?」、自身の生活や環境を振り返ってみましょう。それでは、今月の体操にレッツ・トライ!

ワンポイント

はら★すま体操



おなか周りスッキリ④ 「両足クロス」(イス・床)



- ①両足をそろえ、下腹部に力を入れて、両足を持ち上げる(膝は少し曲がっていても可)。
- ②足を床につけないようにして、足をクロスさせる。
- ③足を入れ替えて、同様にする。
- ④交互に30回を目標に。

★ポイント★

※息を止めないように。
※イスの場合は、座を両手で持って。床の場合は両手をついて行います。

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120◆

健診結果説明会・特定保健指導

(結果説明: ★5P 保健指導(1クール): ★5P)

2日(火)	9:30~16:30	魚島保健福祉センター
8日(月)	10:00~14:30	高井神公民館