

自分の健康に関心を持って病気を予防しましょう

市の特定健診・特定保健指導では、生活習慣病の前触れとなる、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防に重点をおいた検査を行っています。年に1度は健診を受けましょう。

▼「平成22年度特定健診・いきいき健診」を受診された方の結果 単位(%)

		項目	基準値	異常なし	要注意	受診が必要
摂取エネルギーの過剰	肥満	腹囲	男性85cm未満、女性90cm未満	81.1		18.9
		BMI	25未満	80.7		17.5
動脈硬化危険因子	脂質	中性脂肪	150mg/dL未満	82.2		15.9
		HDLコレステロール(善玉)	40mg/dL以上	95.7	3.0	1.3
		LDLコレステロール(悪玉)	120mg/dL未満	63.2	22.0	14.8
	血圧	血圧	収縮期血圧130mmHg未満かつ 拡張期血圧85mmHg未満	53.0	8.0	39.0
	血糖	血糖	空腹時血糖100mg/dL未満かつ ヘモグロビンA1c5.2%未満	22.2	67.9	9.9
	尿酸	尿酸	7.0mg/dL未満	90.6	5.3	4.1
	喫煙	たばこ		84.8	15.2	喫煙なし 喫煙あり

メタボリックシンドローム・動脈硬化 → 糖尿病合併症・虚血性心疾患・脳血管疾患

健診結果を生活習慣の改善に生かしましょう

精密検査が必要な方でまだ受診されていない方は、必ず受診しましょう。
内臓脂肪の多少にかかわらず、検査の値が少しでも高い方や複数の危険因子がある方は、動脈硬化の進行も早いといわれています。
健診では、特に約8割の人に高血糖が指摘されており、糖尿病が心配です。糖尿病は自覚症状がなく、知らないうちに進行するので、値がちょっと高いだけと思わず、日々の食事や運動について考えてみませんか。結果に基づき、保健師・管理栄養士が保健指導、相談を行っています。

こんなお悩みはありませんか？

問 食事に気をつけようと決心したのに、つい食べ過ぎて、いつも三日坊主になってしまいます。
答 「うまくいかなかった」と気付いた人は成功に近づいています。健康に関心がない、何もしようと思わない時期とは違います。できないときもある、ほかにできたこともあると、前向きに考えていきましょう。食べ過ぎてしまったら、2～3日のうちに調整する、運動量を増やしてみるなど、柔軟な気持ちで取り組んでみましょう。

問 いろいろやっているのに、なかなか体重が減りません。
答 数字には出なくても、体の中では変化が始まっています。血圧や血液データがよくなっているかもしれません。運動を始めたのであれば、新たに筋肉がついてきて、これから体重が徐々に減っていくと思います。急に体重を減らすと筋肉量も減ってしまうので、焦らずに続けていきましょう。

問い合わせ先 市役所健康長寿課健康管理係 ☎(22) 2111 (内線242)

はつらつ健康教室参加者募集 (全6回)

体と心の健康について楽しく学び、
家庭や地域で役立ててみませんか。
会場 中野保健センター
受講料 無料
(ただし、花代として2,000円)

定員 35人
申込期限 平成23年1月14日(金)
問い合わせ・申し込み先
市役所健康長寿課健康管理係
☎(22) 2111 (内線242)

(平成23年) 1月19日(水) 午後1時30分～4時	講話「死ぬまで元気で～元気で生きて、コロリと死にたい。それには方法が…」
1月28日(金) 午前9時30分～ 午後0時30分	講話・調理実習 「健康づくりは毎日の食事から～食事編①～」
2月7日(月) 午後1時30分～4時	講話「伝えていきたい食文化～食事編②～」 調理実習「やしょうまづくり」
2月16日(水) 午後1時30分～4時	講話「心の元気を保つために～こころ編①～」 演習「リラクゼーション体験」
3月1日(火) 午後1時30分～4時	講話「お口フレッシュ!息スッキリ!歯の健康づくり～歯科編～」 講話・実技「頭と体を使って楽しく簡単リズム体操～運動編～」
3月9日(水) 午後1時30分～4時	演習「フラワーアレンジメント体験～こころ編②～」

【健康づくり実践賞の贈呈】
市民の健康管理と健康保持を図るため、日ごろから、健



宝田恭子先生

10月16日(土)、中野保健センターを会場に、「健康は家族の幸せみんなの願い」をメインテーマに『2010健康づくりフェスティバル』を開催しました。
当日は、「健康づくり実践賞」の贈呈式や各団体が健康に関するコーナーを開設し、多くの来場者が訪れました。また、歯科医師の宝田恭子先生が「噛めば噛むほど元気になる きれいな歯になる」と題し、講演を行いました。

4月から10月まで、市内12地区で「健康まつり」を開催し、正しい歩き方や運動の効果などを学び、地区内のコースを歩きました。
また、保健指導員会による「のびのび健康体操」や血圧測定友の会による血圧測定も実施しました。
皆さんも歩くことから健康づくりをはじめましょう。
安全なウォーキングのために歩行速度を上げずに、マイペースで歩きましょう。

健康まつりに1020人が参加

本年度は、口腔衛生の自己管理に努め、83歳にして31本の歯を有する高野隆志さん(小田中)、年4回のペース



◎運動前には、しっかりと水分補給をしましょう。
◎冬は日中の暖かい時間帯に歩きましょう。
◎道路は歩道または右側を歩きましょう。

で近隣の山、川などへ日帰り行程の散策や区主催の敬老会で、童謡や演歌などを題目に寸劇を披露している東吉田ハイクンクラブ(東吉田)、一本木公園周辺などを25年以上歩き続け、区民に健康を呼びかけるほか、地区の文化活動にも積極的に参加している、あさまOG会(栗和田)の皆さんが受賞しました。

