

9月は健康増進普及月間 始めよう 健康習慣!

岡健康福祉課健康係 ☎028(677)6042

芳賀町の皆さんの健康状態の傾向は?

特定健診受診率
県内
第1位

特定健診とは、40～74歳を対象に、生活習慣病予防のため、メタボリックシンドロームに着目して行う健診のことで、芳賀町は県内1位の受診率です。

メタボ該当者
県内ワースト
第1位

メタボ改善には、生活習慣の改善が必要です!

芳賀町のメタボ該当者の割合は、県内ワースト1位です。健康に関心が高い反面、予防・改善の意識が低い傾向です。

■メタボ（メタボリックシンドローム）を放置すると…

肥満、高血圧、脂質異常、高血糖の異常が軽度であっても、これらの生活習慣病が合併した状態になると、動脈硬化になる可能性が大幅に増えます。動脈硬化は、心臓病や脳卒中など命に関わる病気の引き金になります。



■町民の皆さんに多いメタボリックシンドロームの診断基準は?

腹 囲 内臓脂肪の蓄積： (おへそのまわり) 男性85cm以上 女性90cm以上	①高血圧 【収縮期血圧値】130mmHg以上 かつ/または 【拡張期血圧値】85mmHg以上	①～③のうち 1つ 該当すると 「メタボ予備群」 2つ以上 該当すると 「メタボ」
	②高血糖 【空腹時血糖値】110mg/dL以上 または 【HbA1c】6.0%以上	
	③脂質異常 【中性脂肪値】150mg/dL以上 かつ/または 【HDLコレステロール値】40mg/dL未満	



活用しましょう! 町の取り組み

生活習慣病の改善には、生活習慣を変えることが第一歩です。長年の生活習慣を変えることは容易ではありませんが、自分の健康の傾向を知ることで、意識が変わるかもしれません。まずは、自分の健康確認をしてみましょう。町では「健康づくり特別重点期間」として、各種健康に関する取り組みを行っています。まずは、気軽に町の健康イベントなどに参加してみませんか。



健康チェック(測定会)

申し込み不要

町健康福祉課では、食育の日にちなみ、毎月19日に「健康チェック」を行っています。

数値で自分の健康状態を確認したり、定期的に測定して変化を見ることで、健康への意識付けをしましょう。



測定項目

- 血管年齢
- 血圧
- ベジチェック(推定野菜摂取量)
- 体組成(体重、体脂肪率、筋肉量、推定骨量)

特別メニューも実施します!
9月は健康チェックを3日間開催!

【日時・会場】
 9月19日(火) 13:00～15:00 友遊はが会議室
 9月20日(水) 13:00～15:00 情報館多目的室
 9月21日(木) 13:00～15:00 情報館多目的室
【内容】
 ○左記測定項目
 ○19日は骨密度測定ができます。(先着25人)
 ○尿中塩分量検査も実施します。(各日50人)
 ※検体提出日: 9月25日、9月26日

健幸塾

参加地区拡大中!

町では、町民の健康寿命延伸を目指し、健康づくりモデル地区事業「健幸塾」を実施しています。健康や栄養に関する講話、各種測定(体組成・血管年齢・血圧・ベジチェック)、ウォーキングイベントなどを行っています。実施地区では、尿中塩分量の改善が見られました。



▲健康ウォーク



▲講話の様子

健幸塾での尿中塩分量の比較

