

自分の健康に関心を持ちましょう

市の特定・いきいき健診、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）の予防に重点を置いた検査・保健指導を行っています。年に一度は健診を受けて、自分の体の状態を知りましょう！

▼「平成23年度特定健診・いきいき健診」を受診された方の集計結果 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 | 76.7 | | 23.3 |
| | | BMI | 25未満 | 80.1 | | 19.9 |
| 動脈硬化危険因子 | 脂質 | 中性脂肪 | 150mg/dℓ未満 | | | |
| | | HDLコレステロール | 40mg/dℓ以上 | 39.5 | 24.6 | 35.9 |
| | | LDLコレステロール | 120mg/dℓ未満 | | | |
| | 血圧 | 血圧 | 収縮期血圧130mmHg未満かつ拡張期血圧85mmHg未満 | 49.8 | 9.1 | 41.1 |
| | 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 | 21.3 | 67.8 | 10.9 |
| | 尿酸 | 尿酸 | 7.0mg/dℓ未満 | 90.7 | 5.1 | 4.2 |
| 喫煙 | たばこ | | 86.6 | | 13.4 | |
| | | | | 喫煙なし | | 喫煙あり |

※「受診が必要」には、治療中の方を含む



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、約8割の方に高血糖が指摘されており、糖尿病が心配となります。糖尿病の診断には、血液検査ではヘモグロビンA1cと空腹時血糖、尿検査では尿糖が用いられます。

このうち、ヘモグロビンA1cは、過去1～2カ月の血糖状態を表しています。食事などの影響を受けにくく、血糖値に比べ、正確な血糖状態を

知ることができます。

ヘモグロビンA1cが5.2%以上の場合、糖尿病の一手前といわれます。自覚症状がないので心配ないと思われがちですが、数値が高い状態が長く続くと、知らず知らずのうちに血管を傷つけ、いろいろな合併症を起こす危険があります。値が「ちょっとだけ高い」と思わず、日々の食習慣や運動について見直してみませんか。

随時、保健師・管理栄養士が保健指導・相談に応じています。

今後、市のいきいき健康講座において、糖尿病やがん予防、たばこなどについて学習会を行う予定です。これからの健康づくりや生活習慣病予防のために、ぜひご参加ください。

問い合わせ先 市役所健康づくり課健康管理係 ☎(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、こけ玉材料費として1,000円)

定員 35名
申込期限 平成24年1月6日(金)
問い合わせ・申し込み先 市役所健康づくり課健康管理係
☎(22) 2111 (内線242)

| | |
|----------------------------|--|
| (平成24年)1月11日(水) 午後1時30分～4時 | 講演「ふとって何かいいことありますか？」 講師：飯山赤十字病院 古川 賢一 院長 |
| 1月25日(水) 午前9時30分～午後0時30分 | 講話・調理実習「食事編～お役立ち！健康家庭料理のコツ～」 |
| 2月7日(火) 午後1時30分～4時 | 講話・調理実習「伝えていきたい郷土食～やしょうま～」 講師：中野市食生活改善推進協議会 |
| 2月22日(水) 午後1時30分～4時 | 講話「心と体をほぐして10歳若返る」 講師：三井 洋子さん 演習「運動編～筋肉を増やして、脂肪の燃えやすい体を目指そう～」 |
| 3月5日(月) 午後1時30分～4時 | 講話「歯科編～すてきな笑顔はお口から～」 講話・実技「体のゆがみをリセット」 講師：岡田 千寿子さん |
| 3月12日(月) 午後1時30分～4時 | 講話・演習「生きがいで人生にメリハリを～身近な素材を使って『こけ玉』づくり体験～」 講師：碓井 智子さん |



健康まつりに約600人が参加

4月から10月まで、市内11地区で各地区区長会、保健補導員会などのご協力により、「健康まつり」を開催しました。(中野地区は雨天のため中止)
保健補導員会による「のびのび体操」や血圧測定友の会による血圧測定のほか、運動の効果や正しい歩き方、ストレッチなどを健康運動指導士から学び、地区内のコースを

30分程度歩きました。歩くことは、誰でも気軽にできる運動で生活習慣病の予防にもなります。1日1万歩を目標に、歩くことから健康づくりをはじめましょう。
【ウォーキングの心得】
○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。

10月15日(土)、中野保健センターを会場に、「2011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、延べ1255人の来場者がありました。また、講演会では講師に日

本福祉大学中央福祉専門学校専任教員の渡辺哲雄さんをお迎えし、あなたは認知症を予防していますか？「認知症になつた波平」と題し、サザエさん一家を例に挙げ、ユーモアを交えてお話いただきました。
【健康づくり実践賞の表彰】
本年度は、口腔衛生の自己

管理に努められ、89歳にして23本の歯を有する柴田秀雄さんと、85歳にして25本の歯を有する柴田とき江さんご夫妻(西江部)が受賞され、賞状と記念品を贈呈しました。



2011 健康づくりフェスティバル

