

生活習慣病予防

すこやかな生活習慣から

「体にいいこと、  
していきまかな」

1に運動、2に食事、  
しっかりと禁煙、最後にクスリ

軽く汗をかくような運動やバランスのとれた食事、十分な睡眠、禁煙など「気持ちいい」ことは「体にいい」ものです。

脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病合併症などの重大な病気は、日常生活を見直して、体にいい、気持ちのいい生活習慣を続けることで、予防しましょう。



健診はあなたの

生活習慣を写す「鏡」

健診は体の中起こっている目

に見えない異変を教えてください。毎年健診を受けて健診結果を確認し、健康づくりに役立てましょう。

軽度でも危険因子が

重なりあうと・・・

近年注目されているメタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常といった生活習慣病の危険因子をあわせ持っている状態のことです。

危険因子を1つずつ別々に見ると、「やや高め」であっても異常というほどではありません。ところが、それが2つ、3つ重なってくると、動脈硬化が進みやよくなつて心筋梗塞や脳梗塞などの危険度が急に高まります。

南部町の平成21年度の健診の結果、メタボリックシンドロームと判定された方は受診者の内、男性で2割、女性で1割でした。また、南部町の死因では、脳血管疾患はがんに次いで多く、一つでも危険因子を減らす生活習慣の改善が必要です。

保健指導・健康教室は  
生活習慣改善のチャンス！

健診の結果、保健師や栄養士が生活習慣改善の必要性に応じて、個別相談や、「メタボリックシンドローム予防教室」「血糖値を下げる健康教室」などの健康教室を開催します。無理なく続けられる運動や食生活を学ぶことができますのでご利用ください。

また、メタボリックシンドロームの一因である糖尿病については、血糖値のコントロールにより、数年後人生の質が大きく左右される病気です。本町では詳しい検査(糖負荷検査)も実施しています。詳しくは、個別通知・広報・防災無線でご案内します。



障がい者がいる世帯の方へ

「地デジチューナー無償配布のお知らせ」

障がい者がおられる世帯に対し、総務省が地上デジタル放送簡易チューナー(一台)の無償給付やそれにかかるアンテナ工事費の援助等を行っています。

支援を受けられる条件は次のとおりです。

- ① 世帯全員が市町村民税非課税であること。
- ② NHKと放送受信契約を結び、放送受信料が全額免除になっていること。

※受信料全額免除の申請は「すこやか」窓口で行うことができます。

支援の申込期間は**今年の12月28日まで**です。申込書は健康管理センター「すこやか」窓口を設置しておりますので、お気軽にお問い合わせください。