

特定健康診査で自分の体を知りましょう

医療保険の保険者に実施を義務付けている「特定健康診査(特定健診)」。南部町では5〜9月に南部町国民健康保険の方を中心に実施しました。

なぜ「特定健診」が必要なのでしょうか

「メタボリックシンドローム(メタボ)」は本人や家族の生活にも影響する心筋梗塞や脳梗塞等の命にかかわる大きな病気につながり、そのため検査、治療医療費が増大します。

そんな大きな病気を予防するため、自分の体の中でどんなことが起きているのか推測し、そしてメタボ予備群をピックアップし、その人たちに對して大きな病気につながらないよう特定保健指導を実施するための健診です。



南部町の傾向

「特定健診」は腹囲、BMI(身長・体重から計算した体格指数)を基本に血液検査(中性脂肪やコレステロール、血糖値、肝機能など)や血圧の値を測定します。

今年度南部町では、5月に受診券を発行し、8月末での未受診の方にはハガキでご案内させていただきました。結果、特定健診対象者40〜74歳の国保加入者の内、873人が受診され、その中でメタボ予備群及びメタボ該当と判定された方が27.8%(243人)おられました。全国の結果は26.6%(平成24年度)でしたので、南部町はメタボ予備群及びメタボ該当者の割合がほぼ全国並みということになります。

生活習慣を改善してメタボを予防しましょう

では、メタボを解消するにはどうしたらいいでしょうか。メタボは生活習慣の悪化によって引き起こされ、特に肥満がその原因として指摘されています。そのため、メタボの解消には『食生活の改善』『運動不足の解消』『嗜好品の節制』が必要となります。

将来元気に生活するために

平成26年度も6月から各種健(検)診を実施する予定です。今年度受診されていない方はぜひ特定健診を受け、自分の体を知りましょう。そして、メタボ予備群またはメタボ該当と判定された方は、メタボ解消を積極的に行い、健康な体で生活できるようにしましょう。

定期的な運動で美しい姿勢を保ちましょう!!

新しい運動教室が始まります!

教室内容 : 下半身や体幹を中心とした筋トレやバランス運動、ストレッチ等のメニューで身体のバランスを整えていきます。また、自宅でもできる運動の紹介をします。

教室期間 : 週1回 毎月曜日 : 14時~15時30分

《1期:3ヶ月間》

- ◇第1期 5月19日~8月4日
- ◇第2期 9月1日~12月8日
- ◇第3期 1月19日~3月30日

定員 : 各期とも20名

実施場所 : 南部町総合福祉センターしあわせ

参加費 : 1回300円(予定)



※詳しくは、総合福祉センターしあわせ (☎66-2900) 健康管理センターすこやか (☎66-5524)

までお問い合わせください。

3月は『自殺対策強化月間』です。

内閣府は、毎年3月を自殺対策強化月間に設定しています。

- ・現代社会では、誰もが健康を損なう可能性があります。身体の病もこころの病も誰もがかかる可能性があることを、まずは知ることが大切です。
- ・そして、こころの病に陥った時に表れる症状には、気分の落ち込み、憂鬱感だけではなく、頭痛や肩こり、胃腸症状など身体的な症状も表れます。
- ・大切なことは、「自分はそのようなことにはならない」と思うのではなく、『日々の生活が充実しているか』『上手にストレスを発散しているか』を考えることです。

・気持ちが悪んだ時など、まずは、こころにある気持ちや身体の不調をお話しください。