

お知らせ

ラウンジ

りづらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの情報館

ゼロカーボン

高齢者サロン

休日当番医・無料相談ほか

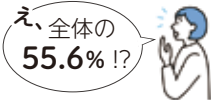
市長の手控え帖

■2月は「全国生活習慣病予防月間」です

《死因の半数以上が生活習慣病!?》

▷本市の死因別割合（令和2年県人口動態統計）

- 第1位 がん 30.1%
- 第2位 心疾患 15.8%
- 第3位 脳血管疾患 7.9%
- ※その他生活習慣病 1.8%



《生活習慣病の要因となるメタボリックシンドローム》

メタボリックシンドロームは、肥満・高血圧・高血糖・脂質異常などが集積している状態を指し、動脈硬化のリスクが高まります。生活習慣病の主な要因であり、特に男性に多く見られます。



▷本市の該当者割合（令和3年度特定健康診査）

- 男性 31.8% 女性 11.3%

《生活習慣病予防のために見直したいこと》

▷運動習慣

散歩などの有酸素運動には脂肪燃焼効果があります。外出の際には、歩くことを意識しましょう。



また、普段の生活に「テレビを見ながら」「家事をしながら」などの「ながら運動」を取り入れ、筋力アップや太りにくい体質をつくりましょう。

▷食生活

不規則な食事は血糖値が不安定になるため、1日3食しっかり食べましょう。また、脂肪や糖の吸収を緩やかにする「食物繊維」を意識的にとり、よく噛んで腹八分目を心がけましょう。



■健康ポイント事業修了報告会

健康セミナーやポイント交換賞品の受け渡し、次年度継続の申し込みなどを行う「修了報告会」を開催します。事業に参加された方に案内を送付しますので、詳細をご確認ください。

- 期 日 2月21日(火)～24日(金)
- 会 場 中央保健センター（北中川原）
- ※楽天ポイントの賞品交換を希望する場合は「からだカルテ」からご自身でのお手続きとなります。
- 楽天ポイント交換期間 2月21日(火)～3月24日(金)

《活動量計で参加している方へ》

令和5年度も継続する場合、活動量計の返却は不要です。市外へ転出・退会される方は、中央保健センターへ返却をお願いします。

☎健康増進課 ☎2114

■高齢者肺炎球菌ワクチン接種のご確認を

対象者には、令和4年4月付けで接種券を送付しています。期間を過ぎると無料で接種できなくなりますので、お早めに接種してください。なお、**過去に一度でも接種したことがある方は対象外です**。接種歴がわからない、接種券を紛失してしまった場合など、ご不明な点はお問い合わせください。

- 料 金 無料
- ※県外で接種する場合は、事前に申請が必要です。
- 接種期限 3月31日(金)
- 接種場所 市指定医療機関

対象年齢	生年月日
65歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
70歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
75歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日
80歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日
85歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日
90歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日
95歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日
100歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日

■こころの健康相談

眠れない・イライラする・生きていくのがつらいなど、心の悩みをお持ちの方を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。電話相談も随時受け付けています。

- 期 日 3月22日(水)
- 受付時間 午後0時45分～1時15分
- ※要申し込み ※相談時間は1人につき20分
- 会 場 中央保健センター（北中川原）
- 申込期限 3月16日(木)
- 申込先 健康増進課 ☎2114

3 月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
1日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
6日(月)	13:30～	中央保健センター	75歳以上
8日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
15日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
17日(金)	9:30～	表郷公民館	40歳以上