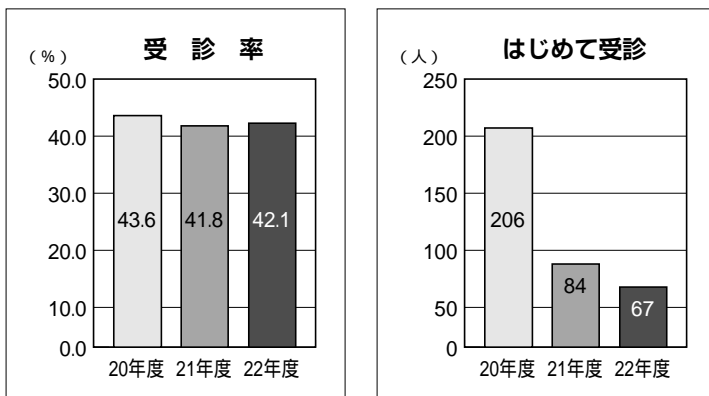


特定健診結果報告

受診いただきありがとうございました。

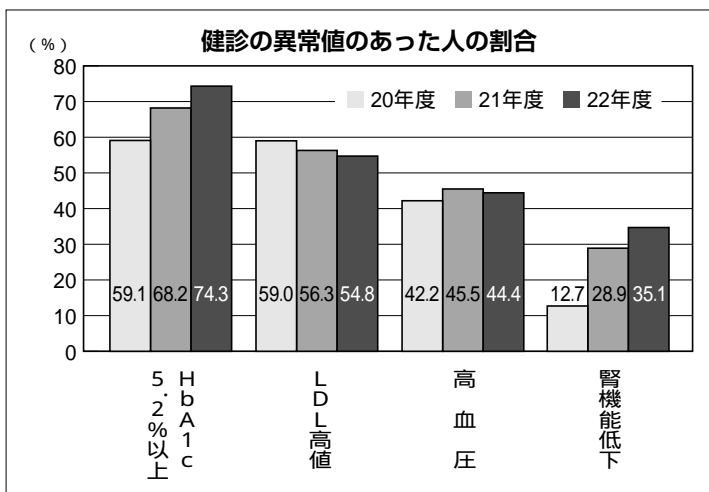


★ H22 年度の受診率は 42.1% でした (12 月末報告分まで)

12 月末現在で 801 人の方に特定健診を受けていただきました。医療機関で健診を受けていただいた方の結果がまだ届いていないので、受診率はもう少し伸びると思われまます。

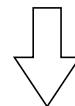
★ 今年もはじめて受診が 67 人！

今年も 67 人の方が健診デビューをしていただきました。今後も引き続き、継続して健診を受けてください。一緒にからだの変化をみていきましょう。



美波町では①血糖が心配な方 (HbA1c5.2% 以上) ②動脈硬化が心配な方 (LDL コレステロール) ③最高血圧が 130mmHg 以上の方の順に多くなっています。

でも、②、③については減少傾向にあるものの、①血糖が心配な方は年々増加しています。また、④腎機能の低下が心配な方も年々増加しています。



**エネルギーの摂りすぎ？！
運動不足が原因？！**

血管を傷つけないよう、保健指導で生活習慣改善も一緒に考えました

医療機関を受診していただいた方もいます

そのウエストにイエローカード！

— 自分にあった運動でいい汗かこう！ —

生活習慣病に不安のある方、肩こり、筋力低下でお悩みの方、自分にあったエクササイズでメタボリックシンドロームの解消や免疫力アップに挑戦してみませんか？

★筋トレエクササイズ (日和佐隣保館)

日程：2月16日、23日、3月2日 時間：19:30～20:30

講師：理学療法士 高木賢一先生 参加費：無料

【お問い合わせ・申込先】 役場保健福祉課・保健師 ☎ 77-3614

心の健康づくり講演会

社会情勢の変化や人間関係の多様化から、うつ病にかかる人が急増しています。

自分では気が付かない内にうつ状態になっていることがあり、うつ病にかかるると本人の精神的苦痛が非常に強く、仕事や日常生活に大きな支障が出てきます。

町では、地域自殺対策緊急強化事業の一環として、心の健康づくり講演会を開催します。

■ 第5回 とみた生活支援アワー

日時 3月12日(土) 13:15 受付 13:30 講演

場所 美波町コミュニティホール

内容 「生きがい・やりがい・ささえあい —こころのお手入れ—」

第一部 13:45～15:00

演題 「そうだ、葉っぱを売ろう —人は誰でも主役になれる—」

講師 株式会社いんどり 代表取締役 横石 知二氏

第二部 15:30～16:00

発表 「わたしの大事にしていること」 精神障がい者による発表

◎作業所出店も行っています。

【お問い合わせ先】 とみた県南コミュニティケアセンター ☎ 77-1230 役場保健福祉課 ☎ 77-3614