

保健だより 7月号

○7月・8月の行事予定

保健事業は予約制になっています。お手数をおかけしますが、健康増進課までご連絡ください。

- 7月 9日（金） 乳児健診（日和佐公民館）、
女性とこどものケアルーム（医療保険センター）
- 7月 12日（月） こころの相談
- 7月 30日（金） 乳児・1.6歳児・3歳児健診（日和佐公民館）
- 8月 17日（火） 女性とこどものケアルーム（医療保険センター）
- 8月 24日（火） こころの相談



○特定健康診査を受けましょう！

「生活習慣病の危険因子」と「新型コロナウイルスの重症化リスク」は重なっています。特定健康診査を受け、生活習慣病の発症や重症予防に務めると、新型コロナウイルス感染症の重症化予防にもつながります。生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）等で治療中の方も受けてください。

生活習慣病の危険因子

加齢

肥満

生活習慣（運動・タバコ）

家族歴

高血圧

脂質異常

高血糖

自覚症状がないまま進行

食生活（食べ過ぎ、塩分や糖質の摂り過ぎ、食物繊維不足）



このような状態が放置されると、血管の内壁はボロボロになり、臓器までも壊してしまう**動脈硬化**になります。

新型コロナウイルスの重症化リスク

新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患がある人です。また、妊婦や喫煙者なども、重症化しやすいかは明らかでないものの、注意が必要です。

○重症化のリスクとなる基礎疾患

- ▶慢性閉塞性肺疾患（COPD） ▶慢性腎臓病（CKD） ▶糖尿病 ▶高血圧
▶心血管疾患 ▶肥満（BMI30以上）

【保健事業に関するお申込み・お問い合わせ】健康増進課 ☎ 77 - 3621