

いきいき健康情報

Health Information

いきいきと健康的な生活を過ごすため、美波町健康増進課や福祉課による健康情報をご紹介します。

令和5年度特定健診が始まる

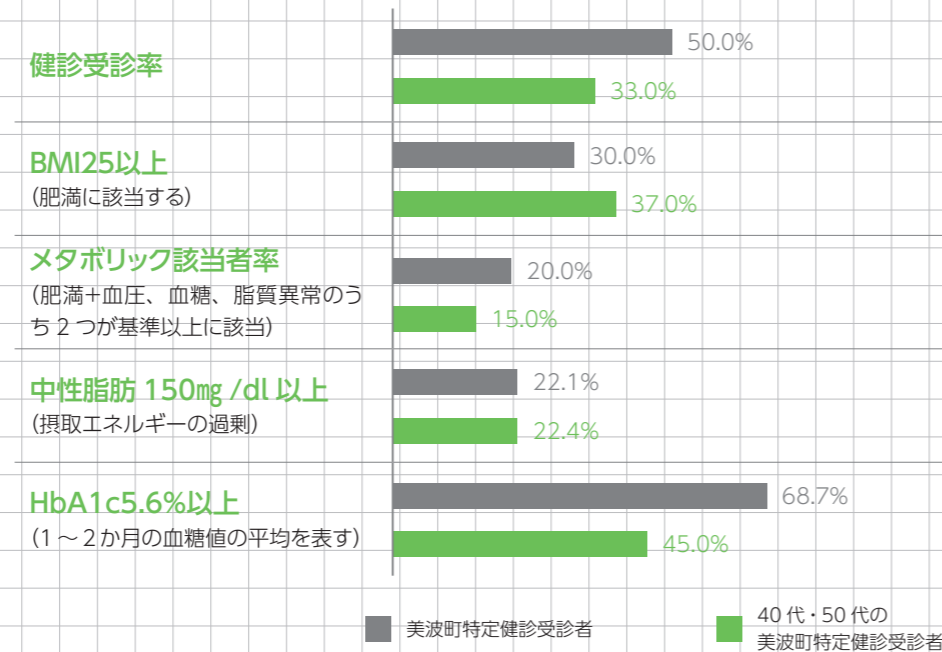


受けないなんてもったいない!! 今年も特定健診が始まります。

40歳代・50歳代の働き盛り世代の健康実態は?

令和4年度の特定健診が終了しました。皆さん、受診していただけましたか? 健診結果を集計してみたところ、40代、50代からすでに健診結果に変化が起きています。

美波町全体と40代・50代の結果を比較してみると、40代・50代の方の「肥満」の割合が多い結果となりました。



症状がなくても、からだの中で変化は起こっています。

- まずは、からだの変化に気づくこと!!
血管が傷つくまで、自覚症状はありません。健診を受けることでからだの変化に気づくことができます。
- 変化を知って、生活を見直すことで生活習慣病は防げます!!
保健師、栄養士が皆さんと一緒に生活をふりかえり、改善にむけたサポートをします。

【お問い合わせ】健康増進課 ☎ 0884-77-3621

地域包括支援センター行事予定

【お問い合わせ】地域包括支援センター ☎ 0884-77-1171

日程	イベント名	時間	会場
6月	1日 木	リハビリ体操	13:00~15:00 由岐公民館
	6日 火	ストレッチ教室	10:00~11:00 日和佐公民館
		手芸講座	13:30~15:30 木岐公民館
	7日 水	総合相談 (お口の健康)	10:00~12:00 山河内公民館
	8日 木	ノルディック・ウォーク	9:30~11:30 由岐公民館
	9日 金	太極拳	9:00~9:50 日和佐公民館
		手芸講座	13:30~15:30 日和佐公民館
		総合相談 (体操)	13:30~15:30 阿部公民館
	12日 月	いきいき体操	13:00~15:00 由岐公民館
	13日 火	ストレッチ教室	10:00~11:00 日和佐公民館
		脳若返り教室	14:00~15:00 デイサービスセンター竜宮
	14日 水	総合相談 (すごろく)	13:30~15:30 赤松基幹集落センター
	15日 木	いきいき体操	13:00~15:00 日和佐公民館
	20日 火	ストレッチ教室	10:00~11:00 日和佐公民館
		総合相談 (腸の話)	13:30~15:30 志和岐公民館
	21日 水	ノルディック・ウォーク	14:00~16:00 日和佐公民館
22日 木	リハビリ体操	13:00~15:00 日和佐公民館	
23日 金	太極拳	9:00~9:50 日和佐公民館	
	総合相談 (体操)	13:30~15:30 木岐公民館	
28日 水	生き方と逝き方の未来設計塾	13:30~15:30 日和佐公民館	

保健事業一覧 ※事前予約が必要です。

【お問い合わせ】健康増進課 ☎ 0884-77-3621

日程	イベント名	時間	会場	
5月	16日 火	女性とこどものケアルーム	10:00~11:30 児童館	
			13:00~16:00 医療保健センター	
	20日 土	特定健診・がん検診	8:00~8:30	志和岐定住促進センター
			9:15~12:00	由岐公民館
	26日 金	こころの相談	予約制	医療保健センター
30日 火	特定健診・がん検診	8:00~12:00	日和佐公民館	
6月	10日 土	特定健診・がん検診	8:00~8:45 木岐公民館	
			10:00~12:00 由岐公民館	

家庭での血圧を測ってみよう



●高血圧にもタイプがあるのを御存じですか?

このタイプを見分けるためのカギになるのが、家庭での血圧です。家庭血圧を測定することで、「ふだんの血圧の状態を正確に知ること」ができます。普段の血圧と診察室の血圧のちがいで3つのタイプに分かれます。

- ①白衣高血圧：家庭血圧は正常なのに病院の血圧測定で高血圧になるタイプ。
- ②仮面高血圧：病院の血圧測定は正常なのに、家庭血圧が高血圧になるタイプ。
- ③持続性高血圧：病院で測っても、家庭で測っても高血圧になるタイプ。

おうち de 健康体操!! 今回の体操：「お腹周りエクササイズ」

日々の健康づくりのため、健康増進課保健師がオススメする自宅でも簡単に行える「おうち de 健康体操」の一部をご紹介します。



おうち de 健康体操動画はこちら→



- 1) 胸の前で手を交差させて指先は肩に添えます。肋骨と骨盤を近づけるように背中を丸くし、ひじを太ももにつけスタート。
- 3) 4つ数えながら背中を丸めたまま、背もたれに付くように起こします。
- 4) 4つ数えながら元のように肘が太ももにつくように体を戻します。※4回繰り返し

