

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。

特定健診が始まりました!



(40歳～74歳の国保の方)

特定健診の受診券は届いていますか?



7月上旬ごろに黄緑色の封筒で受診券をお送りします! 経年受診、節目健診、新規に40歳になられた対象の方には「無料券」を同封しています。

無料券→



7月以降の医療機関、集団健診での受診時にこの受診券が必要です。特定健診を受診される時は、必ず「健康保険証」「特定健診受診券」「無料券(対象の方のみ)」をご持参ください。

※無料券が利用できない医療機関を受診される場合は連絡を頂ければ払い戻しの申請用紙をお渡しします。

特定健診の受診期間は令和6年1月31日(水)までです。

●**集団健診日程** ※集団健診を受けられる方は、健康増進課までご予約ください。

日程	時間	場所
10月10日(火)	8:00～12:00	日和佐公民館
11月18日(土)	8:00～9:00	由岐公民館
	10:30～12:00	日和佐公民館

▶集団検診において、今年から尿蛋白定量検査を追加します。定量検査にすることで、おしっこの中の蛋白量がわかります。腎臓が仕事をし過ぎていないか、また腎臓病等の早期発見に役立つ検査です。

●医療機関

指定の病院で受診できます。

なぜ健診を受けないといけないのでしょうか?

それは「血管を守る」ために自分の身体の状態を知ることができるからです!

心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、腎不全など大きな病気は血管が障害されて起こります。自分の身体の中で起こっている様々な変化を毎年の健診の数値で知ることができます。食事や運動など生活の仕方を見直すきっかけになり、治療中の方もコントロールの状況を確認することができます。受けたことがない方、毎年受けているけどまだの方、今年の健診を受けて自分の身体の中をみてみませんか?



【お問い合わせ】健康増進課 ☎0884-77-3621

家庭血圧を測ってみよう③

ご存じでしたか?

血圧計にも寿命があります。電池を変えれば動く場合も古くなるとどうしても正確性が落ちてきます。
※最大3万回・5年間で寿命というメーカーが多いようです。
(参照:高血圧学会ホームページ)



●家庭血圧の測定ポイント

- ①血圧計の選び方: 上腕で測るタイプがオススメです。
- ②測定のタイミング: 1日2回(朝・夜)
 - ▶朝: 起床後1時間以内。トイレに行った後。朝食や服薬の前。
 - ▶夜: 寝る直前。入浴や飲酒直後は避けましょう。
- ③測定時のポイント:
 - ▶椅子に座って1～2分経ってから測りましょう。
 - ▶薄手のシャツ1枚なら着たままでの測定も大丈夫。
 - ▶カフは心臓と同じ高さで測定しましょう。

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
8月 1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
2日 水	総合相談(心の健康)	10:00～12:00	山河内公民館
3日 木	リハビリ体操	13:00～15:00	由岐公民館
4日 金	太極拳	9:00～9:50	日和佐公民館
7日 月	いきいき体操	13:00～15:00	由岐公民館
8日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
9日 水	ノルディック・ウォーク	14:30～16:30	日和佐公民館
17日 木	いきいき体操	13:00～15:00	日和佐公民館
18日 金	手芸講座	13:30～15:30	日和佐公民館
	総合相談(心の健康)	13:30～15:30	阿部公民館
21日 月	生き方と逝き方の未来設計塾	14:00～16:00	日和佐公民館
22日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
	総合相談(お口の健康)	13:30～15:30	志和岐公民館
24日 木	リハビリ体操	13:00～15:00	日和佐公民館
25日 金	太極拳	9:00～9:50	日和佐公民館
	総合相談(食べ物のお話)	13:30～15:30	木岐公民館
29日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
31日 木	脳若返り教室	14:00～15:00	デイサービスセンター竜宮

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
7月 19日 水	こころの相談	予約制	美波町医療保健センター
	乳児・1歳6か月児・3歳児健診	個別にお知らせします	日和佐公民館
8月 9日 水	先天性股関節脱臼検診	個別にお知らせします	美波町医療保健センター

※特定健診の結果説明会は、受診者の皆さんに個別にお知らせします。

フレイル予防! やせてきたら要注意!! 体重のチェックをしましょう

高齢期の体重減少は筋肉量の減少が原因かもしれません。適正体重が維持できているか『**体重のセルフチェック**』でBMI(体格を客観的に評価する指標)を確認しましょう!

$$\text{BMI} = \text{体重} \text{ [] Kg} \div \text{身長} \text{ [] m} \div \text{身長} \text{ [] m} = \text{ []}$$

「やせ」

年齢	目標とするBMI
60歳代	20.0～24.9
70歳代	21.1～24.9

「肥満」

※持病があり食事療法を行っている方は、主治医・管理栄養士等と相談してください。

引用:「フレイル予防実践ガイドブック」徳島県(2020年3月)