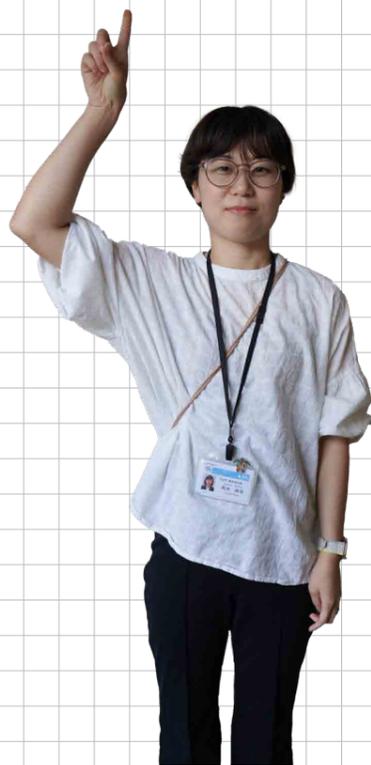


いきいき健康情報

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。

特定健診受診率を地区別で出してみました!

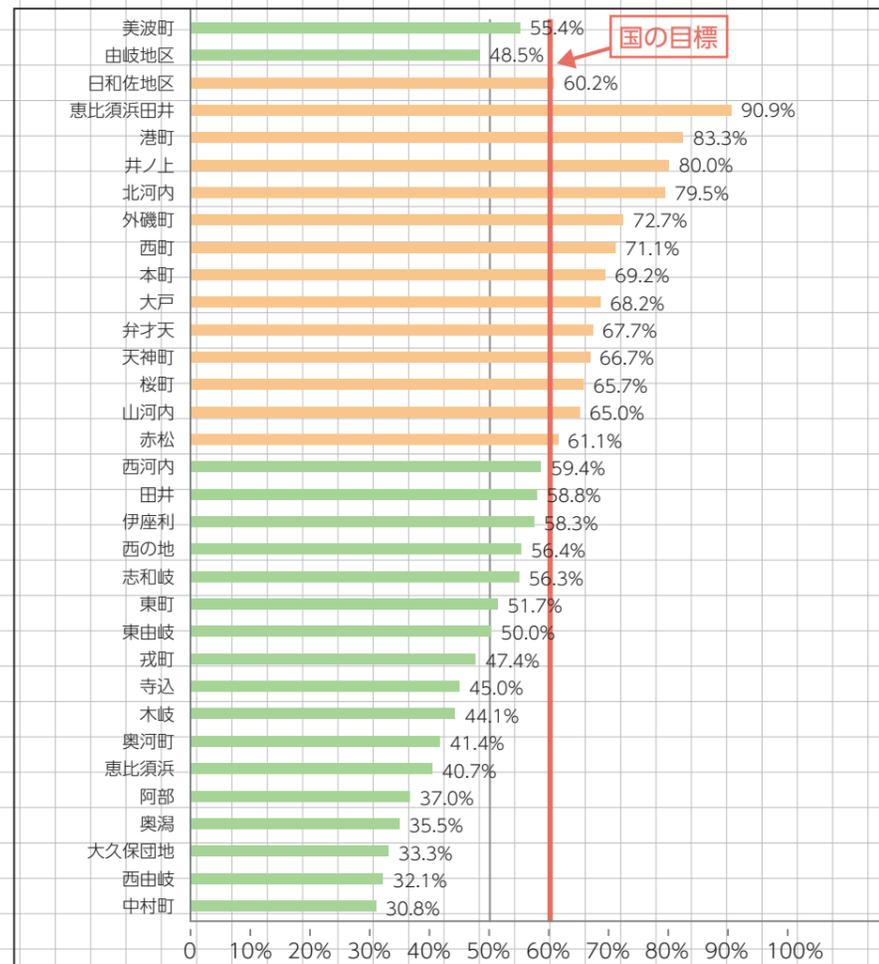


美波町地区別特定健診受診率(令和4年度)

令和4年度も健診を受けていただきありがとうございました!

美波町の受診率(55.4%)が国の目標(60%)まであともう少しです!皆様のご協力をよろしくお願ひします。病院受診中で治療中の方も特定健診の対象になりますのでかかりつけ医にご相談ください。

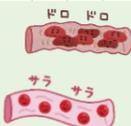
↓美波町国民健康保険加入 40～74歳の方の受診率を地区別に出してみました。



毎年健診を受けることで『生活習慣予防』『病気の重症化予防』『医療費抑制』『国からの支援金増加』などがあります。

16～39歳の方はヤング健診を受けることができます。

生活習慣病は自覚症状の無い病気です。自分の身体の中で起きている血管の変化を数値で確認することができるのが『健診』です。毎年健診を受けて、血管の状態を確認しましょう!



【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⑦

『冬場に実際どれくらい血圧が上がるのか?季節変動の範囲は?』

住んでいる地域の冬と夏の気温の変化の程度によっても異なり、個人の測定環境(部屋の温度)、食生活(冬は鍋物が多いなど)の影響を受けるため一律には言えませんが、1か月平均で「収縮期血圧が10mmHg程度変動する」ことがあり、降圧薬の調整が必要になることもあります。「冬は寒いから少し高めでもいいかな」というのではなく、冬であれ、夏であれ『適正な範囲を維持する』ことが原則ですので、季節による変動が気になる方は病院受診を考えたり、かかりつけ医に相談してみてください。



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	
12月 5日	火	手芸講座	13:30～15:30	木岐公民館
	木	リハビリ体操	13:00～15:00	由岐公民館
8日	金	太極拳	9:00～9:50	日和佐公民館
	金	手芸講座	13:30～15:30	日和佐公民館
		総合相談(すごろく)	13:30～15:30	阿部公民館
11日	月	いきいき体操	13:00～15:00	由岐公民館
12日	火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
13日	水	総合相談(体操)	13:30～15:30	赤松基幹集落センター
14日	木	ノルディック・ウォーク	9:30～11:30	由岐公民館
		いきいき体操	13:00～15:00	日和佐公民館
19日	火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
		総合相談(すごろく)	13:30～15:30	志和岐公民館
20日	水	ノルディック・ウォーク	14:00～16:00	日和佐公民館
21日	木	リハビリ体操	13:00～15:00	日和佐公民館
22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

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	
11月 14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	美波町医療保健センター
	土	特定健診・がん検診	8:00～9:00	由岐公民館
			10:30～12:00	日和佐公民館
22日	水	健診結果説明会	個別にお知らせします	美波町医療保健センター
12月 4日	月	こころの相談	予約制	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。

認知症は予防できる?

○認知症予防についての考え方

これをすれば「認知症にならない」という予防方法はありませんが、ライフスタイルの改善により、認知症発症のリスクを減らす事は可能です。また、認知症を発症してからも、進行をゆるやかにすることが期待できます。

○予防の為のポイント

- 血管性認知症を予防する…生活習慣病への対策(高血圧・脂質異常・糖尿病など)
- アルツハイマー型認知症を予防する…生活習慣を見直す(運動習慣・食生活の改善など)
- 脳の病気の加速因子を防ぐ…社会参加、身体や脳を使った運動(フレイル予防、コグニサイズなど)