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。

美波町特定健診について

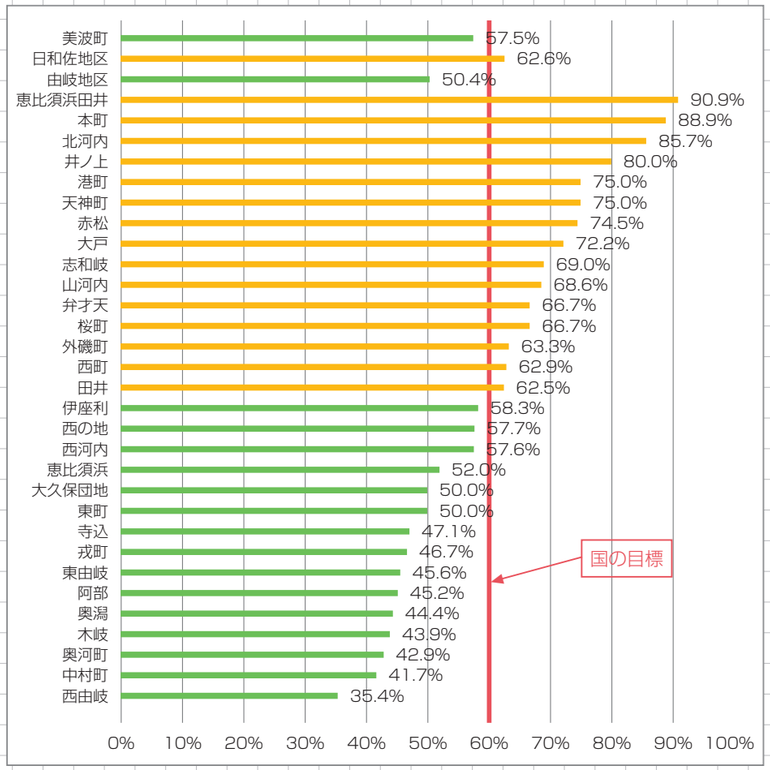
昨年度に引き続き特定健診受診率を地区別で出してみました!

令和5年度地区別特定健診受診率

令和５年度も健診を受けていただきありがとうございました！

美波町の令和5年度の特定健診受診率が57.5%となり、昨年より2.1ポイントあがりました。国の目標(60%)まで、もう少しです(あと、24人です!)。皆様のご協力を引き続きよろしくお願いいたします。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とご相談ください。

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



【集団健診日程】

▶令和6年11月30日(土)
8：00～9：00　由岐公民館
10：30～12：00　日和佐公民館

▶令和6年12月10日(火)
8：00～11：00　日和佐公民館

★毎年健診を受けることで「生活習慣病予防」「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。ぜひがん検診もあわせて受診ください。

地域包括支援センター行事予定 ※申込は不要です。

【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	3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
	5日	木	健康相談	10:00～11:00	日和佐公民館
			リハビリ体操	13:30～15:00	由岐公民館
	9日	月	いきいき体操	13:30～15:00	由岐公民館
	10日	火	健康相談	10:00～11:00	赤松基幹集落センター
	12日	木	ノルディック・ウォーク	14:00～16:00	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
	13日	金	健康相談	10:00～11:30	山河内公民館
			手芸講座	13:30～15:30	日和佐公民館
	17日	火	健康相談	14:00～15:30	志和岐公民館
			ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
	19日	木	いきいき体操	13:30～15:00	日和佐公民館
	24日	火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
	26日	木	健康相談	10:00～11:00	まったりCafé
			リハビリ体操	13:30～15:00	日和佐公民館
			健康相談	13:30～14:30	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	13日	水	こころの相談		予約制	美波町医療保健センター
	15日	金	5歳児健診		個別にお知らせします	日和佐公民館
	19日	火	女性とこどものケアルーム	赤ちゃん教室	10:00～11:30	美波町医療保健センター
				個別相談	13:00～16:00	
	27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
			けんこう運動教室		19:30～21:00	日和佐公民館
	30日	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
12月	3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
	10日	火	特定健診・がん検診		8:00～11:00	日和佐公民館
	13日	金	こころの相談		予約制	美波町医療保健センター

減塩について知ろう⑧ ～減塩食品について～

しょうゆやだしの素などの調味料、パン、カレーなどのレトルト食品・カップ麺・漬物・練り製品(かまぼこなど)・菓子類などの加工食品について、今の時代減塩食品がたくさん店頭に並び、消費者が選択できるようになっています。日本高血圧学会のホームページには「減塩食品リスト」を公開しています。リスト内の食品は、食塩相当量を20%以上減らし、同等もしくは同等以上の美味しさである事など、厳しい条件で審査されたものです。企業数・品目数ともに年々増加しており、売り上げも増加しています。各食品メーカーも取り組みを増やしており、今後も減塩食品の普及拡大が進み、より簡単に減塩が実行できるようになると思われます。みなさまも、店頭で減塩商品を探してみてください。

じんせい体操①

新崎人生さんから指導をしてもらいましたが、じんせい体操の一つ「もも上げ」をご紹介します。

10月5日、6日に開催した「健康まつり」では2日間で約300人の皆さんにご来場いただきました。ありがとうございました。

① 両足を軽く広げ、背筋を伸ばして立ちます。手は腰におきましょう。
② 片足ずつ、太ももが床と平行になるまで、交互に持ち上げます。
　1日の運動目安：左右10回づつ(合計20回)

※Point 1：上体が前や後ろに倒れないように、背筋を伸ばして行うのがポイントです。
※Point 2：痛みがあるときは中止すること。無理をして頑張ると痛めてしまい逆効果になることがあります。
※Point 3：ウォーキング前に筋トレをすると効果倍増!!

★12月からじんせい体操教室も始まります。ぜひ、ご参加ください!