

はつらつ健康だより

はつらつ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

「生活習慣病対策」～基本目標1「健康診断を受けて、自分の健康管理に役立てよう」～
 ～基本目標2「生活習慣病を予防しよう」～



今年も健診を受けましたか？

健診の第一の目的は、生活習慣病の早期発見です。町の住民健診を受診した方も職場等で受診した方も、健診の結果が届いたら必ず自分の数値と各検査項目の基準値を照らし合わせてみましょう。

異常が見つかった際は、生活改善に取り組み、また医療機関の受診が必要な方は早めに受診することをお勧めします。



数値に異常がなくても、年々数値結果が悪化している場合は注意! 生活改善を検討しましょう。

●血圧について

高血圧が続くと、血管がもろくなり、全身の動脈硬化が進みます。心臓病や脳卒中、また腎臓の機能低下の原因になります!!



	基準範囲	生活習慣の見直しをしましょう (保健指導判定値)	医療機関を受診しましょう (受診勧奨判定値)
収縮期(最高) 血圧mmHg	130未満	130以上 139以下	140以上
拡張期(最低) 血圧mmHg	85未満	85以上 89以下	90以上

日本人の高血圧の最大の原因は「食塩のとり過ぎ」です。食塩は体に必要なものではありませんが、その量はごくわずかです。

食塩をとり過ぎないように、美味しい“塩エコ”のコツをご紹介します。自分が実施している“塩エコ”がいくつあるか数えてみましょう。

塩エコとは、塩の節約(=減塩)を意味します

- 旬の新鮮な食材を使う(味が薄くても美味しいです)
- 香味野菜(生姜、にんにく、ネギ、しそ等)を使って香りを活かす
- 香辛料(カレー粉、七味唐辛子、こしょう等)を適宜使う
- 酢や柑橘類の酸味を活用する
- 味付けを表面にする
- 汁物は具沢山で汁の量を少なくする
- だしをきかせて料理をする
- 調味料は味を確認してから必要な分をつける
- 減塩商品を使用する(使い過ぎには注意!!)
- 加工食品を利用する際は栄養成分表示で「食塩相当量」を確認する

1日の食塩摂取目標量

成人男性 7.5g未満
成人女性 6.5g未満



栄養成分表示
1食(Og)あたり
エネルギー・0kcal
たんぱく質Og
脂質Og
炭水化物Og
食塩相当量Og

がん検診の結果で精密検査が必要な方へ



町のがん検診を受診後、必要な方には精密検査の案内をお送りしています。「精密検査=がん」ではありません。精密検査を受けることでがんかどうか判断されます。がんでなくても、別の疾患が見つかることもあります。早期発見のチャンスを見逃さずすることがないように、必ず精密検査を受けましょう。

フレイル予防教室

いつまでも元気な体でいるために、軽運動や筋力トレーニング、低栄養予防、口腔ケアに関する取組みを学び、フレイル予防に繋げることができる教室を開催します。



と き	午前10時30分～午前11時30分
	9月12日(火)、26日(火)、
	10月10日(火)、24日(火)、
	11月7日(火)、28日(火)、
	12月12日(火)、20日(水)、
	1月16日(火)、30日(火)
	※全10回1コース(特定の回だけの参加はできません)
と ころ	保健福祉センター
対 象	町内にお住まいの65歳以上の方
定 員	20名
参 加 費	無料
申込方法	8月7日(月)から25日(金)までに 電話または直接お申し込みください。(先着順) ※午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
持ち物等	水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル、 筆記用具、メガネ(必要な方)

健康麻雀教室

「(お酒を)飲まない、(たばこを)吸わない、(金品等を)賭けない」をモットーに健康麻雀教室を開催します。麻雀を学びながら認知症予防に取り組める内容となっています。初めての方も楽しめる教室となっていますので、ぜひご参加ください。

と き	①未経験者コース 午前10時～正午 9月4日(月)から令和6年1月29日(月) までの原則毎週月曜日(祝日、年末年始は除く)
	②経験者コース 午後1時30分～午後3時30分 10月2日(月)から令和6年1月29日(月) までの原則毎週月曜日(祝日、年末年始は除く) (特定の回だけの参加はできません)
と ころ	保健福祉センター
対 象	町内にお住まいの65歳以上の方
定 員	各コース 32名
参 加 費	無料
申込方法	8月9日(水)から25日(金)までに 電話または直接お申し込みください。(先着順) ※午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

問・申 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198



親子遠足「梨狩り」

バスにのって、町内の梨園に梨狩りにいきませんか？
みんなで楽しくお出かけしましょう。



- と き 9月11日(月) 午前10時30分～午前11時30分 ※小雨決行
午前10時集合・受付開始
- 対 象 町内にお住まいの就学前の親子
- 定 員 先着15組
- 参 加 費 1人600円(入園料) ※若干変わる場合があります。
- 申込期間 9月4日(月)～8日(金) 午前9時～午後5時
- 申込方法 直接または電話でお申し込みください。
※梨の生育状況によっては内容を変更する場合があります。



問 子育て広場「十符っ子」 ☎767-2195

子育て講座「ベビーマッサージ・ 育児相談会」を開講します

赤ちゃんといふれあいながら、ゆったりとした時間を過ごしませんか。
助産師さんやお母さんたちと、お話する時間もありますよ。

- と き 8月23日(水)
午前10時～午前11時30分(受付9時45分～)
- と ころ 子育て広場「十符っ子」
(利府町社会福祉協議会 2階)
- 講 師 しおがま地区母子保健推進ネットワーク助産師
- 対 象 町内在住の3か月～7か月児の親子(先着8組)
- 参 加 費 500円(マッサージ用オイル代含む)
- 申込期間 8月7日(月)～18日(金)
午前9時～午後5時
- 申込方法 子育て広場「十符っ子」へ直接または電話で
お申し込みください。

問 子育て広場「十符っ子」 ☎767-2195

出張子育てひろば in モクイクひろば

- と き 9月13日(水)
1回目：午前10時15分～午前11時
2回目：午前11時15分～正午
- と ころ イオンモール新利府南館内
「モクイクひろば」
- 対 象 小学校就学前の乳幼児と保護者
(各5組程度)
- 申込期間 8月28日(月)～9月8日(金)
- 申込方法 子育て広場「十符っ子」へ直接または
電話でお申し込みください。

問 子育て広場「十符っ子」 ☎767-2195
出張子育てひろば当日
(午前9時30分～正午)は、
☎080-2801-8191まで
お電話ください。

