

は～い

保健センターです。

☎45・3191

●モバイルサイト用ページ
http://www.ikedanet.jp/k/hk
●保健センターホームページ
http://www.town.ikeda.gifu.jp/hoken/



毎年健診を受けて自分の身体の状態を振り返ろう

《知っていますか？特定健診》

特定健診は、生活習慣病の危険性を高める「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。40～75歳未満の方を対象に加入している医療保険者が行う健診で受診することができます。

《75歳以上はぎふ・すこやか健診》

ぎふ・すこやか健診は、生活習慣病の発見と、心身の機能の衰えを早期に把握し改善につなげる目的で行われ、揖斐郡内の指定医療機関で受診することができます。

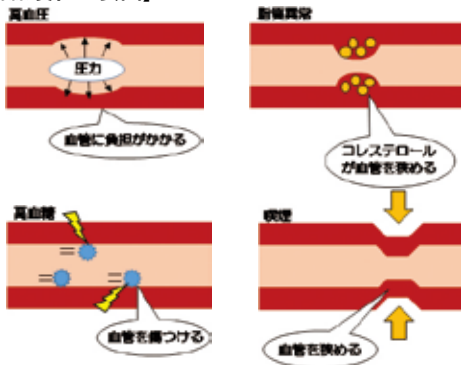
《動脈硬化は外からではわからない》

血管は老化に伴い、次第に弾力性を失ったり壁が厚くなったりにして、詰まったり破れたりしやすくなります。この状態を「動脈硬化」といいます。メタボの要因である「内臓脂肪型肥満」「高血圧」「高血糖」「脂質異常」が重なると、動脈硬化が急速に進行し、脳卒中や心筋梗塞、狭心症などの命に関わる病気の原因となります。

「高血圧」「高血糖」「脂質異常」はさまざまな形で血管にダメージを与えます。また、喫煙も血管を収縮させ血流を悪くし、血圧を上げるため、血管に負担をかける要因になります。(図参照)

しかし、動脈硬化は進行しても自覚症状が出ないため、健診を受けて身体の状態を確認することが重要です。

【図：動脈硬化の要因】



《人ごとではない！生活習慣病》

●池田町の現状

(平成30年度国保特定健診結果より)

メタボリックシンドローム・・・6人に1人

高血圧・・・4人に1人

糖尿病予備群・・・1.5人に1人が該当していました。

県と比較しても高血圧(収縮期血圧140mmHg以上かつ/または拡張期血圧90mmHg以上)、高血糖(HbA1c5.6～6.4%)、脂質異常(HDLコレステロール40mg/dl未満)に該当する人の割合が高くなっています。

また、特に高齢期では低栄養による「痩せ」が心配です。体重が減り痩せてくると筋力・精神力などの心身の活力が低下した状態(フレイル)に陥りやすくなり、長く続くと要介護や寝たきりのリスクが高まります。

まずはここから！生活習慣改善ポイント

生活習慣病の予防や重症化を予防するためには、毎年健診を受診することで、自分の身体の変化を確認し、必要な生活習慣の改善をおこなうことが大切です。

①食生活を振り返ろう

- ・ご飯を食べ過ぎてしまう人は茶碗を小ぶりの物に変える
- ・食べるときは野菜から食べる
- ・毎日体重を測る

②1日の運動量を振り返ろう

- ・日常生活のなかでこまめに動くよう心がける

- ・少しの距離は徒歩で行く
- ・動きやすい靴を履き、姿勢良く歩く

③禁煙に挑戦しよう

- ・たばこ・ライターを捨てる
- ・喫煙可能な場所へは近寄らない
- ・禁煙外来、禁煙の薬を利用する



★「自分は何から取り組んだらいいかわからない。」「自分の生活習慣の改善方法が間違っていないか不安。」など心配なことがありましたら、保健センターまでご相談ください。

すこやか健康相談 毎週水曜日

栄養相談 午前9時～11時30分

健康相談 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご希望の方は、来所前に保健センターにご連絡をお願いします。

《特定保健指導を受けましょう》

特定健診の結果から、生活習慣の改善が必要と判断された方には、特定保健指導が行われます。対象の方には案内を郵送しますのでご参加ください。

健診結果やライフスタイルに合わせた生活習慣改善ポイントを保健師や管理栄養士と一緒に考えます。まずは、改善しやすい生活習慣から見直すきっかけにしましょう。

《国保特定健診 ぎふ・すこやか健診について》

6月末に池田町国民健康保険に加入している40歳～74歳(昭和20年10月1日～昭和56年3月31日生まれ)の方には特定健診、75歳以上の方(介護保険などの認定を受けている方は除く)にはぎふ・すこやか健診の案内を郵送しました。

健診期間は、共に9月30日(水)までです。まだ受診していない方は案内を確認のうえ早めに受診しましょう。

※昭和20年6月～9月生まれの方は健診実施時期が異なるため、別途ご案内します。

食生活を考えよう



●ミルクティーゼリー

食生活改善協議会



《材料》4個分

市販のミルクティー(砂糖入り)	500ml
粉ゼラチン	10g
好みの果物	適量

作り方

- ①鍋に分量の半量のミルクティーを入れ火にかける。沸騰直前に火を止め、ゼラチンを入れ混ぜ、残りのミルクティーを入れる。
- ②あら熱を取り、型に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。型から取り出し、好みの果物を添える。

一人分の栄養価 エネルギー 47kcal 食塩相当量 0.1g

一口メモ

市販のミルクティーを使い、ゼラチンで固めるだけでとても簡単にデザートができます。ティーパックで作った紅茶でも同様ができます。その際は、砂糖を入れるか、無糖で作るガムシロップをかけるかで甘さを調整してください。