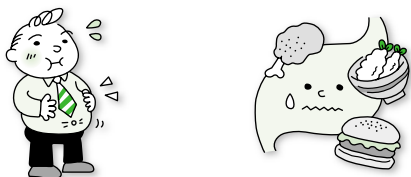




健康応援隊!

今年7月、8月に4日間総合健診を実施しました。40歳以上で基本健康診査を受診した人は1,083人で、今年もたくさんの方が受診しました。40歳から74歳の方には腹囲測定が加わり、腹部の内臓脂肪の状態を確認することができました。

今年度は、健診の結果を郵送し、健診個別健康相談日に健診結果を持参のうえ保健センターに来所していただき、保健師、管理栄養士による健康相談を実施しました。健診個別健康相談日は8月と9月に計6日間行い、91人の方が相談に来所されました。



健診結果の中で、腹囲測定値や肥満度(BMI)、血糖値、中性脂肪、血圧値などから保健指導が必要な方には、今後継続的に日常生活の指導や助言を行

っていきます。生活習慣を見直し、内臓脂肪を減らすことで、将来、糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病を予防していくことが重要なのです。

腹囲1cm減らすには、体重を約1kg減らす必要があります。そのためには、食生活の見直しと運動が必要です。健康相談日に来所された方は、「つい食事を作りすぎてしまい、食べてしまう。」「子ども中心の油を使ったおかずが多い。」「仕事が忙しく、運動はしていない。」「どこへ行くにも車を使う。」など、日頃の生活を振り返っていました。

7月、8月に受診できなかった方は12月に総合健診がありますので、自分の健康状態の確認のため受診されるようお勧めします。

(健康福祉課 保健師)



地域包括支援センターだより

10月に入り、体を動かすと気持ちが良い季節となりました。いきなり運動を行うと、筋肉を痛め、心臓に大きな負担をかけてしまい、怪我や体調不良を起こす原因となります。体をあたため、スムーズに体が動くように運動の前には必ず準備体操を行いましょ

う。今回は足の体操について紹介します。

*呼吸をとめないでゆっくりと無理のない範囲で15~20秒程度行いましょう。

股関節の体操

両足の裏をつけ、股を開く。両手を組んで体を前に倒して太ももの内側を伸ばす。



① 股関節の体操

太ももの体操

片足を伸ばし、反対側の足は軽く曲げる。おなかと太ももを近づけるように体を前に倒す。



② 太ももの体操

膝抱え

片膝を曲げ、両手で抱える。



③ 膝抱え

お待ちしております

ご意見・ご要望や我が家の主役、きらめく人たち、有料広告、表紙の写真をお待ちしています。

あて先 町長(直通) ☎(84)1550
企画財政課広報担当

☎(84)1111(内線223)

人口と世帯 (9月1日現在)

総人口	9,890人(±0)
男	4,992人(-1)
女	4,898人(+1)
世帯数	3,026世帯(+6)
	(内は前月比)

10月の納税

固定資産税	3	期
町県民税	3	期
国民健康保険税	3・4	期
介護保険料	3・4	期
保育料	9・10	月分
学校給食費	7	期