



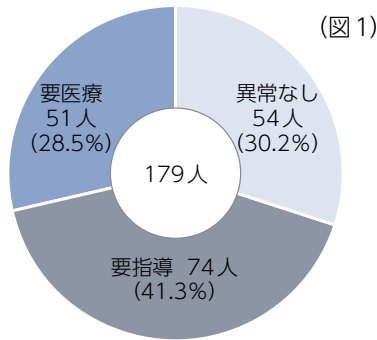
7月 保健センター便り

保健センター ☎67・1151

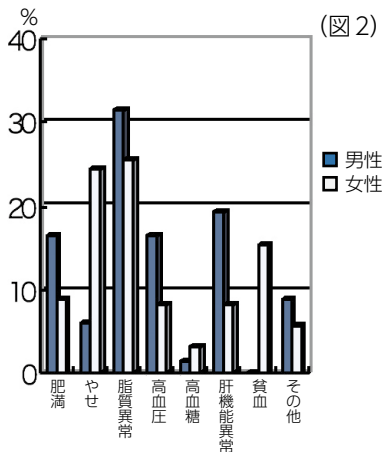
いつまでも健康で若さを保ちましょよう ヤングエイジのみなさんへ

10年後の自分を想像したことがありますか？仕事や趣味を楽しむためにも健康は欠かせないものです。

市では、18歳から39歳までの方を対象に、ヤングエイジ健診を実施しています。その結果、約7割が何らかの指導や医療が必要と診断されました。生活習慣の改善をしなくてはならない方が多い状況にあります。(図1)



平成25年度 ヤングエイジ健診結果内訳



異常所見内訳

多く、次に、男性は「肝機能異常」、「高血圧」、「肥満」、女性は「やせ」が多くなっています。若い世代に増えている「脂質異常」は、動脈硬化を進行させ、血管の老化を進めます。そのまま放置すると心疾患や脳血管疾患など血管系に起因する死亡につながってしまいます。女性の「やせ」や「貧血」は生まれてくる子どもの体重が少なくなってしまう要因ともいわれています。

できることから始めよう！ 健康づくりの3つのチャレンジ

1. 毎日体重測定しましょう

体重を量るだけで、体重コントロールや健康づくりの意識が高まります。

標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

2. まず野菜から食べましょう

血糖値の急な上昇を防ぎ、肥満やメタボ予防に効果的です。

3. 積極的に動こう

- ・今より1日1,000歩多く歩こう
- ・動く意識を持とう「〇〇しながら運動」がおすすめ
例えば テレビを見ながら、CM中に腹筋・足上げ・ストレッチ



● 将来の健康は日頃の生活習慣がカギ
普段の生活の中のちょっとした心がけで、生活習慣病の予防につながります。

いつまでも健康で若さを保つために、自分の健康は自分で守るという意識を持ち、今からできる健康づくりを実践しましょう。

「ヤングエイジ健診」
を受診しましょう

今年度より、ワンコイン500円で受診できるようになりました。



対象 満18歳～39歳の市民(平成27年3月31日未年齢)
検査内容 診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査など
自己負担金 500円(市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料)
ところ 市内受託医療機関
とき 平成27年2月28日まで
受診を希望される方は、電話、ファクスまたはEメールで氏名・生年月日・電話番号を保健センターへ。