

健診は20代からはじめよう！

健康推進課 ☎ 67-1151

「20代のうちは若くて体が元気、健診は中年になってから」と思うかもしれませんが、健診に早すぎることはありません。若いうちは減量や生活改善の効果が出やすいため、改善するのは今がチャンス！

受診者の7割に「所見あり」

市で昨年実施したヤングエイジ健診では、受診した人の約7割に異常が発見されており、男女とも3割に脂質異常が見つかっています。脂質異常は、傾った生活習慣が原因で血液中の脂質が増えて血液がドロドロになった状態です。

また、脂質異常になりやすい生活習慣は肥満にもなりやすく、将来の病気のリスクが上がります。

女性はやせにも注意！

女性の約35%がやせていると言われます。やせとは、食事の量が少なく体に栄養が不足した状態です。やせは女性ホルモンの減少・骨粗しょう症・早産などのリスクが上がります。食事の代わりに甘いものを食べている・運動の習慣がなく筋肉がないなど、心当たりのある女性は要注意！

当てはまるものは改善しましょう！

生活習慣チェック

- 1日3食バランスよく食べていない
- 外食やお弁当が多い
- 甘い飲み物をよく飲む
- 甘いパンを食事の代わりにしている
- 栄養はサプリメントでとる
- 間食・お酒の量が多い
- ほとんど体を動かさない
- 睡眠不足・疲れが取れていない
- たばこを吸っている

ヤングエイジ健診 ☎ 0241954

- 対象** 市内在住の18～39歳の方
- 内容** 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・問診
- 金額** 500円
- 申し込み** 電話で健康推進課へ。



熱中症に注意して！

高温多湿な環境下で体温の調節機能がうまく働かなくなると、体内に熱がこもります。特に高齢者や子どもは注意が必要です。周りで予防を呼びかけ合いましょう。

予防法

- ① こまめな水分補給…のどの渇きを感じる前に飲み物を接種しましょう
- ② 暑さを避ける…エアコンや扇風機を活用しましょう
- ③ 体調管理…規則正しい生活を！

健康推進課 ☎ 67-1151

学童期の健康スクール

メタボ予防には、幼少期からの生活習慣が大切です。親子で生活習慣を改善しませんか？

- とき** 8月21日、3月12日 全2回
午前10時～正午
- ところ** 保健医療センター
- 対象** 小学3～6年生で肥満傾向のお子さんとその保護者
- 内容** 身体測定・生活習慣チェック、食事・運動の講話・実習など
- 定員** 10組
- 申し込み** 8月6日 まで直接または電話で健康推進課へ。

健康推進課 ☎ 67-1151