



健診の結果はいかがでしたか

総合健診の結果はいかがでしたか？
今年の結果は、昨年（以前）と比べていかがだったでしょうか？
健診は受けたから安心ではなく、これからが大切です。

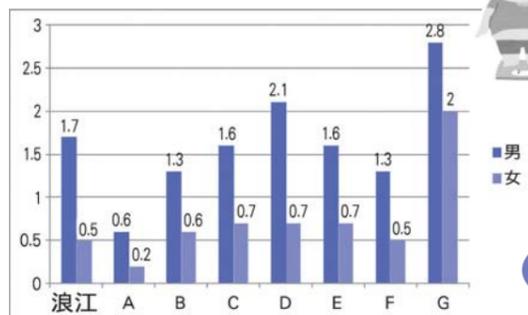
健診結果に問題がなかった方も異常が見つかった方も、今回の健診を機会に健康的な生活に切り替えましょう。

震災前後の 健診結果の比較

平成20～22年度と平成23～24年度の双葉郡8町村の
特定健診・後期高齢者健診の結果を比較しました。

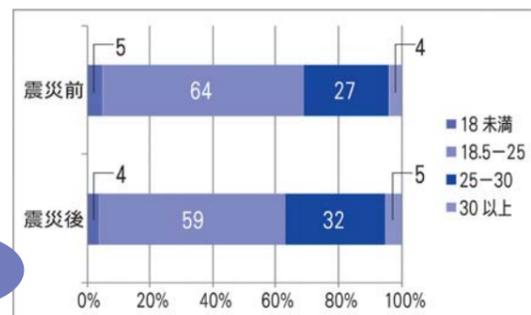
【体重】

男女ともに体重の増加がみられます。
とくに男性の体重増加が目立っています。



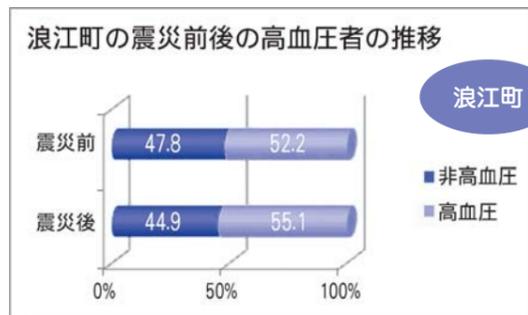
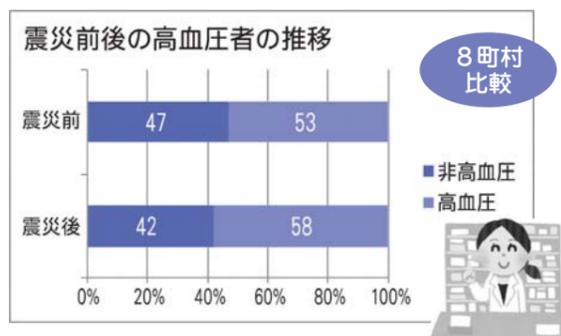
【BMI(*)】 *身長からみた体重の割合を示す体格指数。

肥満者（BMI 25以上）の割合が震災前の31%から37%に増加しています。



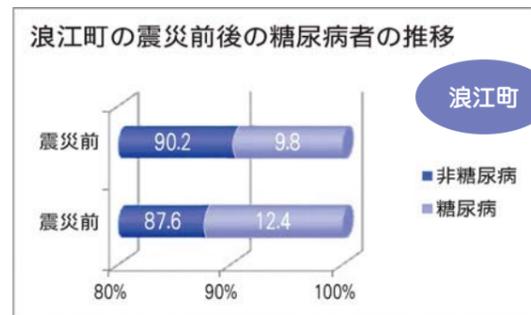
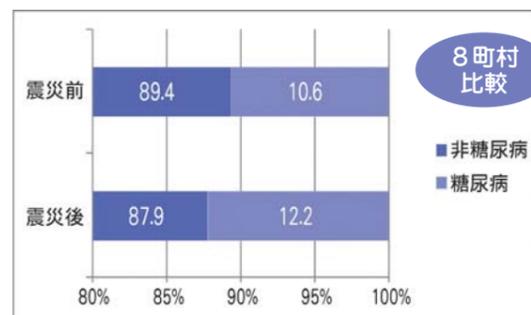
【血圧】

震災前後で高血圧者の割合に大きな変化はみられません。しかし、高血圧治療者の割合は、震災前よりも増加しています。降圧剤による治療者が増加しているため、血圧の平均値に大きな変化がみられない可能性があります。



【糖尿病型】

空腹時血糖値126mg/dl以上、HbA1c6.1以上または血糖降下剤等の治療中である方が、震災後増加しています。特に男性が増加しています。



インフルエンザに 注意しましょう

インフルエンザの流行シーズンです。
流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

自分でできる予防対策

◇外出後は、小まめに、丁寧に手洗い・うがい

石けんなどを使ってしっかりと洗い、きれいなタオルなどで十分にふき取りましょう。
アルコール消毒も効果的です。うがいも忘れずに。



◇十分な栄養と睡眠をとって健康管理

健康管理も重要。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。



*咳やくしゃみのあるときは、マスクをするなど「咳エチケット」を守りましょう。

広げよう ママ友の輪

かもめっ子クラブ 「親子あそび教室」

たくさんのお子さんとママの参加をお待ちしています。
参加希望の方はご連絡ください。
当日参加も大歓迎です。



△11月19日、郡山市



△11月21日、いわき市

今月のかもめっ子クラブ

◆いわき市 1月23日(木) 10時～ いわき文化センター

メンズ教室開催中!

随時参加者
大募集中!!

いわき市内で男性限定のダンベル教室を開催しています。

「最近体力がなくなったなあ」と感じたりしていませんか。簡単な体操から昔の体力を取り戻しましょう。

興味のある方はご連絡ください。



「みんなで元気！」 ロコモ予防教室



最近、家の中でつまづくことが多くなったり、階段を上るのに手すりを使ったりするが増えていますか。

運動機能が衰えて、介護が必要になる前に、自分にあった方法でロコモ予防に取り組みましょう。

町では、「みんなで元気！」を合言葉に、ストレッチやダンベル体操などのロコモ予防教室を福島市、いわき市、郡山市、二本松市、白河市、南相馬市で開催しています。

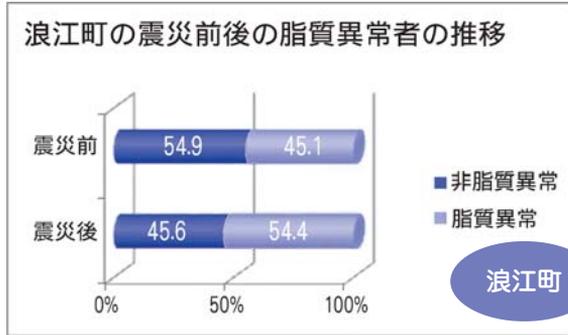
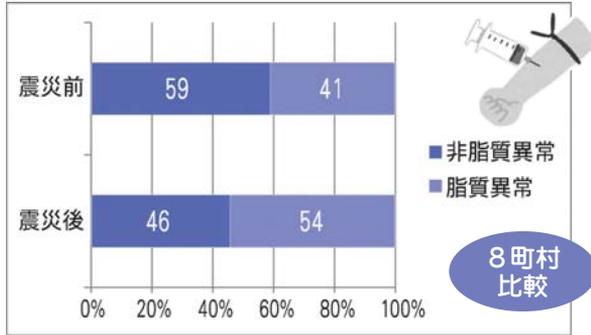
興味のある方は、いつでもご連絡ください。
一緒に心もからだもリフレッシュしましょう。



11月27日▷
福島市

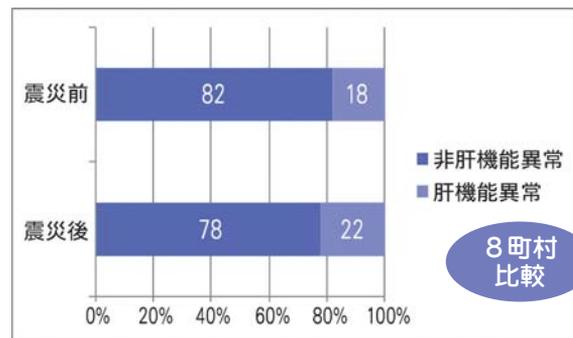
【脂質異常】

HDLコレステロール40mg/dl未満、LDLコレステロール140mg/dl以上、空腹時中性脂肪150mg/dl以上、または脂質異常治療中の方が、震災以後男女ともに増加しています。



【肝機能異常】

AST40IU/l以上、ALT40IU/l以上またはγ-GT50IU/l以上の方が、震災後男女ともに増加しています。



震災前後において、体重増加に伴い、高血圧、糖尿病型、脂質異常、肝機能異常の方の割合が増加しており、循環器疾患（心筋梗塞、脳卒中、動脈硬化性疾患など）発症のリスクが高くなっている可能性が考えられます。

高血圧、糖尿病型、脂質異常、肝機能異常の新規発症には体重や体重の増加が強く関連します。体重の増加には、身体活動量の低下や食習慣が関連している可能性があります。

正しい食生活や運動習慣を取り入れたり、生活習慣を改善することが大切です。



※出典：福島県立医科大学放射線医学管理センター「双葉郡8町村の健診成績～震災前後の健診成績の比較とその要因～」

風しん予防接種で 未来の赤ちゃんを守ろう

町では、赤ちゃんの先天性風しん症候群を予防するため、風しん予防接種費用を助成しています。

特に妊娠を予定している方や希望している方は、未来の赤ちゃんを守るために風しんの予防接種をご検討ください。

▷対象者

- ①妊娠を予定または希望している女性
- ②妊娠している女性の夫

▷助成金額

麻疹風しん混合ワクチン、風しんワクチンいずれか1回の接種費用全額助成

*助成方法等の詳細はお問い合わせください。



問 健康保険課健康係
TEL 0243(62)0168