



食生活と健康 (第1回)

4回
シリーズ
だよ

「朝ごはん」は食べていますか。「朝ごはん」には、たくさんの利点があります。

- 体のウォーミングアップ…寝ている間に低下した体温を上昇させ、一日の活動の準備をします。
- 勉強や仕事の能率アップ…脳にエネルギーを補給します。
- 生活習慣病の予防……肝臓での中性脂肪・コレステロールの合成を抑え、肥満の抑制などに繋がります。

うけどんの

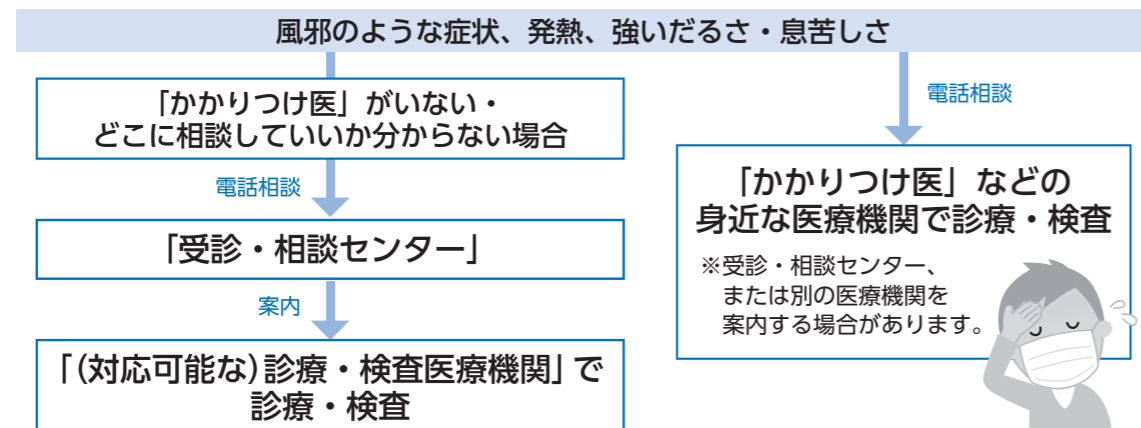
健康知恵袋

健康のためにも
「朝ごはん」を食べましょう。

県内の「新型コロナウイルス感染症」の相談先は

発熱などの症状がある人は、まずは、「かかりつけ医」などの身近な医療機関に電話で相談してください。どこに相談していいかわからない人は、「受診・相談センター」に相談してください。

また、「新型コロナウイルス感染症」への感染の懸念から、医療機関の受診や健康診断を控える傾向が強まっています。必要な受診などを控えると、病気の早期発見・治療に支障が出るなど、健康を害する恐れが高まります。適切な受診を心掛けましょう。



相談専用ダイヤル | 受診・相談センター ☎0120(567)747 (平日・休日問わず24時間対応)
 一般相談(コールセンター) ☎0120(567)177 (8時30分~21時 ※土・日曜日、祝日は17時15分まで)

※耳が不自由な人は (☎024(521)7926) に連絡してください。なお、福島県「帰国者・接触者相談センター」は、11月1日から上記「受診・相談センター」に名称を変更しました。

ここからは広告です。

総合健診の結果の活用を

町の総合健診(9月~11月実施)の結果は、受診から約1か月半で届きます。各項目を確認し、生活習慣病の予防に役立てましょう。なお検査結果に基づき、保健指導の対象者には、健康づくりをサポートするために保健師などが連絡・訪問する場合があります。

検査項目	基準値	検査値から気をつけたい病気
腹囲 (cm)	男性84.9以下 女性89.9以下	肥満
BMI (kg/m ²)	18.5~24.9	
血圧 (mmHg)	収縮期(最高)血圧 129以下 拡張期(最低)血圧 84以下	高血圧症
血糖/空腹時・随時 (mg/dL)	空腹時 99以下 随時 139以下	糖尿病
HbA1c (%)	5.5以下	
尿糖	(-)	脂質異常症
中性脂肪<トリグリセリド/TG> (mg/dL)	149以下	
HDLコレステロール (mg/dL)	40以上	
LDLコレステロール (mg/dL)	119以下	肝臓病
AST<GOT>/ALT<GPT> (U/L)	30以下	
γ-GT<γ-GTP> (U/L)	50以下	腎臓病
尿たんぱく	(-)	
eGFR (mL/分/1.73m ²)	60以上	

「浪江町健康ポイント事業」で健康づくりを

健康に役立つ日々の取組(ウォーキングなど)や健診の受診などでポイントがたまり、合計3,000ポイントを達成すると「ふくしま健民カード」(県内協力店(1,600店以上)への提示で各種サービス有り)が発行されます。なお、「浪江町健康ポイント事業」の台紙は、健康係・二本松事務所・各出張所・浪江町地域スポーツセンターで配布しています。

- ▷町内協力店 居酒屋こんどこそ、なみえ肉食堂、新妻荘・食事処いふ
- ▷対象者 浪江町に住居登録がある18歳以上の人(高校生を除く)・町内の事業所に勤務している人
- ▷実施期限 令和3年3月1日(月)

予防接種(麻しん・風しん)はお済みですか

- 対象年齢を過ぎると費用が自己負担となるので、注意してください。
- 1期(1歳以上2歳未満) ……(接種期間) 1歳の誕生日の前日~2歳の誕生日の前日
 - 2期(幼稚園年長児に相当する年齢) ……(接種期限) 令和3年3月31日(水)



12月と1月のかもめっ子クラブ

- ◆南相馬市 12月3日(木) 10時~ 高平生涯学習センター
1月7日(木) 10時~ 高平生涯学習センター
- ◆郡山市 12月10日(木) 10時~ コスモふれあいセンター
1月14日(木) 10時~ コスモふれあいセンター
- ◆いわき市 12月17日(木) 10時~ なみえ交流館
1月21日(木) 10時~ なみえ交流館