

## 総合健診の結果はいかがでしたか？

8月から10月にかけて町の総合健診を実施しました。健診結果の項目を一つ一つ確認し、生活習慣病の予防に役立てましょう。なお、検査結果により保健指導の対象となる人には、健康づくりのサポートをするために、保健師などが連絡・訪問をすることがあります。



《あなたの検査結果と照らし合わせて各項目を見てみましょう》

検査項目	基準値	検査値から気になるのは？
腹囲 (cm)	男性84.9以下 女性89.9以下	肥満
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	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 (参考値)	(-)	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	
AST (GOT) / ALT (GPT) (U/L)	30以下	肝臓病
γ-GT (γ-GTP) (U/L)	50以下	
尿蛋白 (参考値)	(-)	腎臓病
eGFR (mL/分/1.73m <sup>2</sup> )	60以上	

## 体力維持向上にも有酸素運動を

「歩き始めに息が少し苦しい」「いつもの用足しでも出かけるのが疲れる」こんな事ありませんか？

心肺機能の低下による体力低下が原因かもしれません。体力の維持・向上のためには、有酸素運動が必要です。毎日の生活では、ラジオ体操やウォーキングがおすすめです。

また、自宅でのちょこちょこ動きがいい働きをしますので、日々の生活で座っている時間をなるべく短くするように心がけてみましょう。

うけどんの

## 健康知恵袋



## 新型コロナワクチン追加接種（3回目接種）の接種券について

新型コロナワクチン接種の3回目接種の実施時期は、2回接種完了から8ヶ月以上経過後になります。接種券は、**接種予定月の前月**に送付します。

なお、接種場所は1・2回目と同様に居住先（避難先登録地）自治体となります。予約方法、接種日程などは居住先（避難先登録地）自治体に問い合わせてください。

《例》2回目接種完了が令和3年6月の場合

接種券送付時期	3回目接種月
令和4年1月中	令和4年2月以降

## 予防接種はお済みですか

対象年齢を過ぎると費用が自己負担となりますので、ご注意ください。

【麻しん・風しん】

区分	対象年齢	接種期間
1期	1歳以上2歳未満	1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで
2期	幼稚園年長児に相当する年齢	令和4年3月31日(木)まで

広げよう  
ママ友の輪

## 12月の かもめっ子クラブ

- ◆南相馬市 12月 2日(木) 10時～ 高平生涯学習センター  
1月 6日(木) 10時～ 高平生涯学習センター
  - ◆郡山市 12月 9日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター  
1月27日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
  - ◆いわき市 12月16日(木) 10時～ 旧なみえ交流館  
1月14日(金) 10時～ 旧なみえ交流館
- ※3日前まで健康係へ電話で申し込んでください。



健康保険課健康係 TEL 0240 (34) 0249

## 浪江町健康ポイント事業に参加してみませんか？

ウォーキングや、健診の受診、健康教室の参加などによりポイントがたまる「浪江町健康ポイント事業」を実施しています。

ポイントをためた人には、県内の協力店で使える「ふくしま健民カード」や、抽選会の応募券などの景品を贈ります。また、町の特産品などが当たる浪江町での抽選会もあります。

▷対象者 ●18歳以上の町民（高校生を除く）  
●町内の事業所に勤めている人

▷実施期間

令和4年3月1日(火)まで

▷台紙配布場所

浪江町役場、各出張所、浪江町地域スポーツセンター



ふくしま  
健民カード  
記入台紙▶

