

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！

《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 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 (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 ²)	60以上	

検査結果により保健指導の対象者となる人には、健康づくりのサポートをするために、保健師などが連絡・訪問をさせていただくことがあります。

広げよう
ママ友の輪

12月の かもめっ子クラブ

- ◆幾世橋防災コミュニティセンター (浪江町)
12月1日(木) 10時~
- ◆コスモスふれあいセンター (郡山市)
12月8日(木) 10時~
- ◆浪江町社協いわき事務所(旧なみえ交流館1階)(いわき市)
12月15日(木) 10時~

※3日前までに健康係へ電話でお申込みください。
※12月はクリスマス会です。ぜひご参加ください。
※1、2月のかもめっ子クラブは冬季休みのため、次回は3月の開催となります。



新型コロナワクチン接種

初回接種(1・2回目)がお済みでない人は
年内の接種をご検討ください

- 年内で、国からの初回接種用のワクチン供給が終了する予定です。
- 避難先(居住先)自治体や県の大規模接種会場などで接種可能です。
- オミクロン株対応2価ワクチンは、1・2回目接種が完了していないと接種できません。
- 年末年始の新型コロナウィルスの流行に備えましょう。



オミクロン株対応2価ワクチンについて

- 対象者：2回接種を完了した12歳以上
- 接種間隔：前回接種から3か月以上
- 3~5回目用のいずれかの接種券を使用して、1回接種できます。
- 3回目以降の接種券をすでにお持ちで、未使用の人については、お持ちの接種券を使用して、オミクロン株対応2価ワクチンの接種が可能です。その場合は、新たに接種券を郵送しませんのでご注意ください。接種券を紛失した場合は、健康係までお問合せください。

保健 だより



健康保険課健康係 ☎0240(34)0249

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。

【麻疹・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5年3月31日まで

うけどんの

健康知恵袋



「食」のシリーズ8回目 食品ロス、気にしていませんか？

本来、食べられる食品が捨てられてしまう事を食品ロスと言います。日本では年間約522万トンの食べ物が捨てられ、そのうち、事業系は275万トン、家庭系は247万トンで「食べ残し、傷んでいる食品などの廃棄」が主な原因です。

まずは、家庭での食品ロス削減から始めましょう！

- 冷蔵庫にある食材を確認して、必要な分だけ購入する。
- 食べきれない量を作り、余った料理はリメイクレシビで食べきる。

もったいない!
食べられたのに...

