

# あなたのメタボ度 **ドキ** **ドキ** チェック

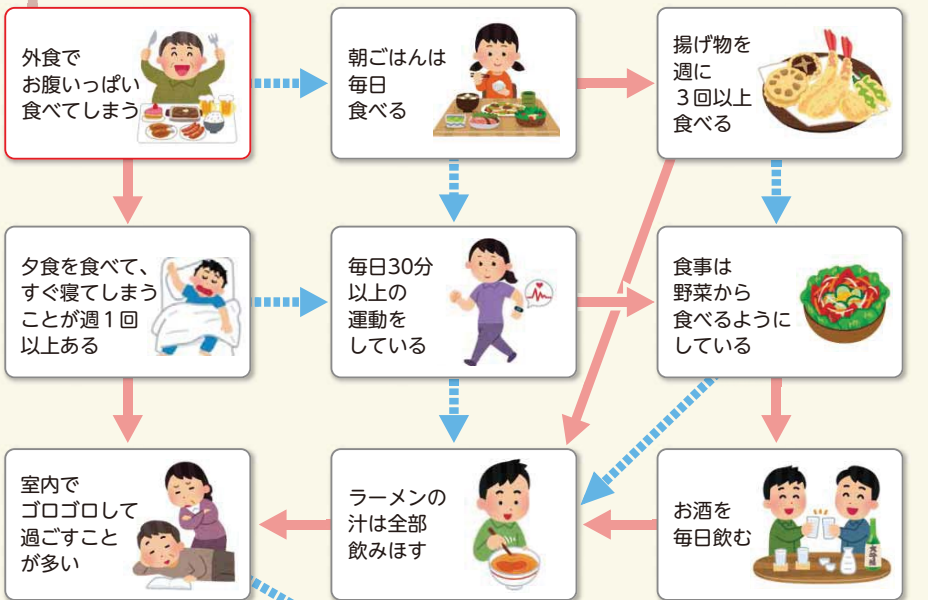
皆さんも  
チェックしてください!  
ちなみに私はBタイプ!  
今年も健診  
受けますよ!



## 「食とからだ」のチェックシート

スタート

はい → いいえ



**A** **マイペースタイプ**

最近、体重が増えたり、お腹周りの脂肪が気になりませんか?  
動脈硬化(血管の老化)が進んでいるかもしれません。将来、心臓病や脳卒中になるリスクが高いです。  
町の健診を受けて、全身状態を確認していきましょう。

**B** **のんきタイプ**

頭痛や息切れなどの症状がないから「自分は健康!」と思いませんか?  
動脈硬化(血管の老化)の準備は整っています。  
悪化するか、しないかは、あなたの生活習慣次第です。  
町の健診を受けて、全身状態を確認していきましょう。

**C** **しっかりタイプ**

普段から、小さなことでも健康に気をつけて生活していますね。  
健康維持に欠かせないのはバランスの良い食事と適度な運動、そして年1回の健診です。  
ぜひ、町の健診を受けて、全身状態を確認していきましょう。

健康 × 幸福

みんなでのんき生活

町民の皆さんの健診結果から、浪江町は全国に比べて、メタボ※が多いことがわかりました。  
メタボは、心臓病や脳卒中など、命にかかわる動脈硬化性の疾患を引き起こすリスクが高くなります。  
将来、大きな病気にならないよう皆さんの健康をサポートします!  
※メタボリックシンドロームとは通称「メタボ」と呼ばれ、内臓脂肪型肥満に高血圧や高血糖、脂質代謝異常が合併した状態です。

## 令和5年度 健幸事業を紹介

**総合健診**

がん検診も一緒に!

身長・体重・血圧の測定や血液検査等で全身の健康状態を確認します。病院で治療中の人も対象です。健診は夏頃から始まります。

**NEW 成人歯科検診**

健康寿命は「歯が命」

40・50・60・70歳になる年度にお口の中の健康状態を確認します。虫歯や歯周病になっていませんか? 対象の皆さんへ夏頃通知します。

**ロコモはなまる教室**

ダンベル体操は、基礎代謝や筋肉エネルギー代謝を上げ、メタボ予防効果も期待できます。県内各地で毎月開催していますので、お気軽にご参加ください。

300gのダンベルを握って体操をします。

**個別健康相談**

血圧や血糖が高い人、痩せすぎ・メタボの人へ訪問や電話連絡をいたします。保健師などと一緒に身体のことを考えてみましょう。

**ノルディックウォーキング教室**

ポールを使っのウォーキングは、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が10~20%増加します。一緒に参加してみませんか?

**健康講話**

バランスの良い食事内容や上手なお酒の飲み方、歯周病の予防方法など、一緒に勉強しませんか? 町内にて、夏頃から開催予定です。

**骨密度・動脈硬化測定会**

骨の健康状態や血管の硬さを測定します。結果が数値化されるので、身体の中の状態がわかりやすいです。測定会でお待ちしております。

弘前大学との協同開催

**筋肉量・体脂肪測定会**

最近つまづくことが多い、ペットボトルが開けられない...など心当たりはありませんか? 筋肉と脂肪のバランスや筋肉維持の運動を紹介します。

弘前大学との協同開催

**野菜摂取量測定**

野菜は血圧や血糖値を下げる効果があります。1日350g以上の野菜を食べていますか? 健康保険課前に測定器を設置しています。町内のイベントでも実施しています。ぜひ測定してみてください。

**健康(幸)ポイント事業**

POINT

健幸事業に参加すると、ポイントが貯まり、景品が当たるチャンス! ぜひ、ポイント活動(ポイ活)もしましょう!

(注) 町内での健幸事業の開催日時など詳しい情報は、毎月の広報なみえでお知らせします。町内では、他にもたくさんの健幸事業を実施中! ぜひ、ご参加ください。