



健康保険課国保年金係 ☎ 0240(34)0242

# 保健 だより

☎ 健康保険課健康係 ☎ 0240(34)0249

## 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！

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	肝臓病
AST<GOT>/ALT<GPT> (U/L)	30以下	
γ-GT<γ-GTP> (U/L)	50以下	腎臓病
尿蛋白 (参考値)	(-)	
eGFR (mL/分/1.73m <sup>2</sup> )	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きます。

## 『冬太り』を予防しよう！

冬は、年間を通して一番太りやすい時期と言われています。その主な理由は、クリスマスや忘年会、お正月…と、楽しいイベントが多く、いつもよりもたくさん食べたり、お酒を飲んだりしてしまうからです。また、寒くなると、室内でゆっくり過ごすことが多くなり、普段より運動量が減るからです。



### 『冬太り』をそのままにしていると どうなる？

冬太りのまま春を迎えるんだ。春になっても太りやすい習慣が続いて、「肥満」になって、生活習慣病\*の危険性が高まるんだよ。

\*生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、がんや心臓病、脳卒中などの発症の要因となる場合があります。

## 予防接種はお済みですか

【麻しん・風しん】

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。

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6年3月31日まで

## 日頃から注意すること

- 食事は腹八分目
- よく噛んでゆっくり食べる
- 間食はほどほどに
- 体重はこまめに測定する
- 野菜を食べる
- アルコールの適量摂取

## 冬太りを予防する方法

**体を動かして  
ぽかぽか**

室内でもできる筋トレや階段を使う

**入浴で  
ぽかぽか**

身体を温めると血行が促進され、代謝があがる

**食事  
ぽかぽか**

生姜やニンニク、唐辛子をお料理に取り入れて、体を温める

## 「歯と口から始める健康づくり」・シリーズ9・



### 歯周病の予防は「肺炎」「認知症」「早産」の予防にもつながります

- ごんせいはいえん
- 誤嚥性肺炎の予防  
肺炎は死因の第3位、その多くは高齢者で、飲み込む力が低下すると歯周病菌などの口内の細菌が混ざった唾液が、誤って気管に入り「誤嚥性肺炎」を引き起こす危険があります。誤嚥性肺炎を防ぐためには、歯周病菌が原因となることが多いため、口や歯を清潔に保つことが大切です。
  - 認知症予防  
何でもよくかんで食べれることは、噛む刺激が脳の血流量を増やし神経細胞が活性化すると言われています。1本でも多く自分の歯を維持して、よく噛んで食べましょう。
  - 早産や低体重出産の予防  
歯周病があると出産のときに必要なホルモンに影響し早産のリスクが高くなる可能性があります。また、妊婦さんの歯周病はお腹の赤ちゃんの発育に影響を及ぼすこともとされています。妊娠初期には、つわりで歯磨きが不十分になったりするため、歯周病のリスクが高まります。安定期に入ったら歯科健診を受けましょう。町では、浪江町内の歯科医院で妊婦歯科健診を無料(1回)で受けることができます。