

2月は生活習慣病予防月間

心筋梗塞
脳梗塞
脳出血
など

動脈硬化

高血圧
高脂血症
糖尿病
肥満など

不健康な生活習慣

- * 食べ過ぎ
- * 運動不足
- * 過度のストレスなどの積み重ね

生活習慣の改善でいつまでも若々しい血管を保ちましょう!!

動脈硬化は、「血管の老化現象」ともいえるものです。現在では、30代、20代はおろか10代にまで及んでいるといわれています。その要因は、食べすぎや運動不足、ストレスの増大などがあげられてい

ます。いつまでも若々しい血管を保つためにはやはり、毎日の生活習慣を改善していくことが大切です。

動脈硬化を予防するための7つのポイント

動物性脂肪と植物性、魚油を3:4:3のバランスでとりましょう!

血圧を正常範囲に保ちましょう。正常血圧 130 / 85 mm Hg 以下
タバコは吸わないか節煙を。どうしてもやめられない方はピタミンCの補給を。

自分なりのこころのリラクセス法を見つけて実践しよう。適度な運動を。まずは、1日20分位歩いてみましょう! (防寒対策忘れずに)

肥満を解消しましょう! 正常範囲 BMIは18.5~25.0未満
BMIとは体格指数のこと。もともと病気にかけにくい状態がBMI 22前後

年に一度は検診を受けましょう。
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
ちなみに 富士見町の集団健康

スクリーニングで検査結果の異常を指摘される人既に治療中の人も含む)の割合をみてみると、

* 1番多いのが高血圧(男性・女性)

* 2番目は心臓疾患(男性) 高脂血症(女性)

* 3番目は高尿酸・痛風(男性) 心臓疾患(女性)

健康相談会のお知らせ

日時 2月21日(月)~22日(火)
2月24日(木)~25日(金)

これらの病気は、生活習慣を改善することで予防することができます。

「健診を受けたけど結果はよくみていない」という方や、もう一度検査をと言われているけど放っておいている」という方はいませんか?

是非この機会に自分の健康について考え、生活を見直してみましよう!

時間 午前9時~午前11時30分
場所 保健センター
相談受付時間は、いずれも午前中のみとなります。

健診結果(最近のもの)のある方は当日結果表をお持ちください。保健師・栄養士による個別相談を行います。血圧測定や尿検査もできますので、お気軽にお出かけください。

問い合わせ
役場住民福祉課 保健予防係
☎ 62 9134 (有)9134

平成17年度検診申し込みについて

- * 町は平成17年度の検診申し込みを各区保健補導員等をおして2月22日(火)までに、とりまとめています。
- * 検診対象年齢に該当されていても、検診申込書が届いていない方は、取りまとめ期日までに、住民福祉課 保健予防係へ、電話等で直接お申込みください。(有線9134 電話62-9134 FAX 62-6877)
- * 町で行なう検診は表のとおりですが、年齢・地区指定がありますのでご注意ください。

検 診 名	時 期	対 象 年 齢 等
胸部レントゲン健診	5月	65歳以上
集団健康スクリーニング	6~7月	40歳以上
医療機関健診	年間	40歳以上
胃 検 診	10月	35歳以上
子宮検診(女性のみ)	7~9月	20歳以上で落合地区・境地区・新田区・桜ヶ丘区の方
乳房検診(マンモグラフィ検診)(女性のみ)	8月	20歳以上で落合地区・境地区・新田区・桜ヶ丘区の方
大腸検診(便潜血反応検査)	6月・10月	40歳以上
肺がんCT検診	7~8月	45歳以上で落合地区・境地区・新田区・桜ヶ丘区の方で、タバコを多く吸う等の要件に該当する方