

10 健康の行事予定

日	曜	行事名	場所	時間
1	金	骨粗しょう症結果説明会	緑いきいきセンター	13:30~
4	月	成人健康相談	老人福祉センター	9:00~
〃	〃	ダンベル体操&エアロビクス教室	緑いきいきセンター	13:30~
5	火	高脂血症予防教室	緑いきいきセンター	13:30~
6	水	いきいき教室	緑いきいきセンター	13:30~
7	木	母子相談	緑いきいきセンター	13:30~
8	金	山添老人クラブ健康相談	山添公会堂	13:30~
12	火	成人健康相談	しづおり館	9:00~
〃	〃	足元げんき教室	緑いきいきセンター	9:30~10:30~
13	水	むし歯予防教室	倭文保育園 広田保育園	9:30~13:30~
〃	〃	リハビリ教室	緑いきいきセンター	13:30~
14	木	中田老人クラブ健康相談	中田公会堂	9:30~
〃	〃	母親教室	緑いきいきセンター	13:30~
15	金	二種混合予防接種	広田小学校	13:30~
18	月	糖尿病相談	緑いきいきセンター	9:00~
〃	〃	ダンベル体操&エアロビクス教室	緑いきいきセンター	13:30~
19	火	高血圧予防教室	緑いきいきセンター	13:30~
〃	〃	二種混合予防接種	倭文小学校	13:30~
20	水	いきいき教室	緑いきいきセンター	13:30~
21	木	わくわく教室	緑いきいきセンター	9:00~
〃	〃	広田上老人クラブ健康相談	広田上公会堂	13:30~
22	金	4カ月児健診	緑いきいきセンター	13:30~
26	火	足元げんき教室	緑いきいきセンター	9:30~13:30~
〃	〃	糖尿病予防教室	緑いきいきセンター	13:30~
27	水	リハビリ教室	緑いきいきセンター	13:30~

三原郡休日診療所当直医

診療日	昼間(9:00~)	夜間(19:00~)
10月3日	赤池賢次郎医師	日笠 久美医師
10月10日	村野 謙一医師	村野 謙一医師
10月11日	大鐘 稔彦医師	馬部 樹也医師
10月17日	大森 弘之医師	福田 郁夫医師
10月24日	穀内 勇夫医師	福原 正博医師
10月31日	後藤 幸医師	渡辺 優医師

(南淡町賀集) ☎53-1536

- ① 高脂血症予防教室
十月五日(火)
 - ② 高血圧予防教室
十月十九日(火)
 - ③ 糖尿病予防教室
十月二十六日(火)
- 医師、保健師、栄養士が病気の説明と検査値の見方、生活改善のポイントなどについてお話しします。
- いずれも、午後一時三十分から、緑いきいきセンターで行います。
- お申し込みは緑いきいきセンター(西谷 ☎45-0390(内線二五二)まで。

あなたの肥満度はBMIでわかる

■BMI (Body Mass Index) = 体格指標の求め方

BMI = 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例 身長170cm、体重60kgの人のBMI
60 ÷ 1.7 ÷ 1.7 ≒ 20.8

■標準体重の求め方

標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

例 身長170cm、標準体重
1.7 × 1.7 × 22 ≒ 63.6kg

■BMIによる肥満の判定 (日本肥満学会による)

やせ 18.5未満	正常 18.5以上 25未満	肥満 1度 ▶ 25以上30未満 2度 ▶ 30以上35未満 3度 ▶ 35以上40未満 4度 ▶ 40以上
---------------------	-----------------------------	---------------------------------------------------------------------------

脂質値を正常にするポイント

- ・肉中心の食事から魚中心のメニューに
- ・植物油をバランスよくとる
- ・食べすぎないで腹八分目に
- ・食物繊維をたっぷりとる
- ・アルコールは控えめに
- ・砂糖や果物をとりすぎない
- ・適度な運動を行い、肥満解消に努める

高齢者に対するインフルエンザ予防接種の実施について

満65歳以上の方を対象に、公費でインフルエンザ予防接種を実施します。(一部実費徴収あり)

インフルエンザは、普通の「かぜ」に比べて気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのが特徴です。そのため、流行前の10月~12月にインフルエンザ予防接種を受けておくことが、高齢者の発病防止や重症化に有効とされています。

- **申込方法** 対象者=緑町住民で満65歳以上の人 (昭和14年12月31日生まれの人まで)
申込期限=11月30日(火)
申込先=広田地区の方…緑いきいきセンター
倭文地区の方…しづおり館(倭文支所)
必要なもの=健康保険証

- **実施方法** 実施期間=10月1日(金)~12月31日(金)
個人負担金=1,000円(接種時に医療機関で支払う。)
実施医療機関=三原郡および洲本市内の高齢者インフルエンザ個別接種受託医療機関
※土・日・祝日は接種券の発行を行いません。平日にお越しください。

- **問い合わせ** 緑いきいきセンター・西谷 ☎45-0390(内線351)

こんごうは保健師です

健診から始める健康づくり 〜町ぐるみ健診の結果から〜

七月二十七日から三十日に実施された町ぐるみ健診の結果がまとまりましたのでお知らせします。

受診者数は・・・

今年度は四日間ともお天気に恵まれ、千四百三十一人が町ぐるみ健診を受診されました。胃がん、大腸がん、前立腺がん、肝炎ウイルスの各検診の受診者数は大幅にアップしました。その他の検診についてはほぼ横ばいの受診者数でした。(図一)

また、今年から三原郡歯科医師会のご協力を得て、町ぐるみ健診日に「歯周疾患、顎関節、口腔がん検診」を実施し、百八十四の方が受診されました。

多い血液脂質異常と肥満

項目別異常率では、総コレステロールや中性脂肪などの

図1

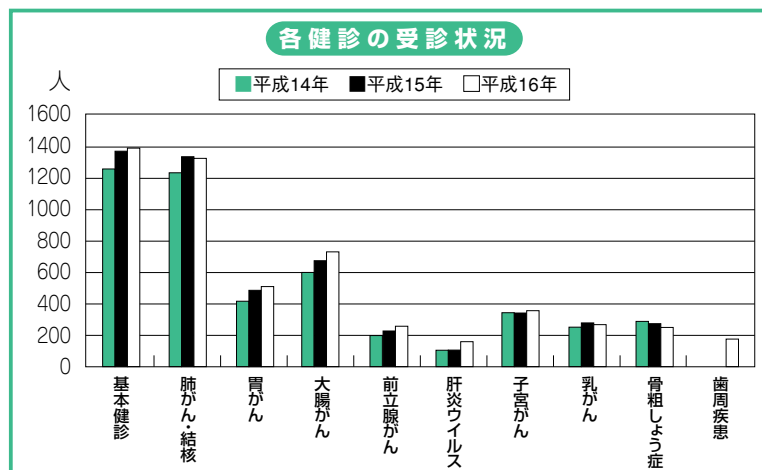


図2

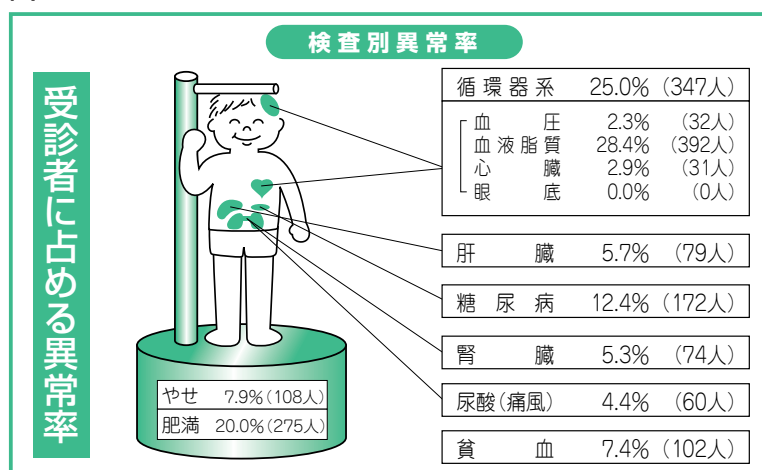


図3

肥満解消のための生活改善ポイント

できることから始めよう

- ・ウォーキングなど運動を心がける
- ・おっくうからずできるだけ動く
- ・朝食をきちんととる
- ・間食は極力避ける
- ・食事はゆっくりよく噛んで!
- ・ストレスをためすぎない
- ・過激なダイエットはしない
- ・野菜を多くとり、脂肪や甘いものは控える

コレステロールや中性脂肪は、生命の維持に必要な脂質

血液脂質の異常率が非常に高くなっています。全受診者数の二八・四％、四人に一人が「高脂血症」の疑いがあるのです。

で「ほどほどに保つ」ことが大切です。必要以上に増えると、血液をドロドロにする一因になり、動脈硬化を促進させます。この状態が高脂血症です。

高脂血症に次いで異常率の高かったのが「肥満」です。全体の二〇％、五人に一人に肥満傾向が見られました。

肥満は、必要以上に脂肪が体についた状態のことで、高血圧、糖尿病、脂肪肝、心臓病などのさまざまな生活習慣

健診は受けっぱなしでは意味がない

生活習慣病のほとんどは進行するまで自覚症状がないの

病のもとになります。町ぐるみ健診では、身長・体重値からBMIという数値を求め肥満度を判定していますが、この値が高くなればなるほど病気を引き起こしやすいので、肥満と判定されたら一日も早く生活習慣を改善し、肥満解消に努めることが大切です。

健康教室を開催します

緑いきいきセンターでは、次の通り健康教室を開催します。健診結果を上手に生かすためにもぜひご参加ください。