

# 住民総合健診の結果発表！糖と脂に要注意

8月2日から6日までの5日間に行われた、住民健診の結果から見た「七ヶ宿町の健康状態」をお知らせします。

## 1. 糖尿病

**健診を受診された方のうち、約70%の方が、「血液の中の糖分が多い」と判定**

血液中の糖分は、食事の影響を受けやすいため、ごはんや麺、お菓子、果物などの糖類を毎日多く摂りすぎると高くなりやすい。

→『糖分の取りすぎに注意、海藻やきのこ類などの食物繊維を摂ることもおすすめ』

また、運動すると血液中の糖分をエネルギーに変えて燃やす働きもある。

→『15分以上のウォーキングや軽いジョギング等も有効』

## 2. 脂質異常症（LDLコレステロール）

**健診を受診された40～65歳の方のうち、約半分の方が「血液中のあぶらが多い」と判定**

LDLコレステロールは、血液中に増えすぎると、血管の壁にくっついて、動脈硬化を進めてしまう。主な原因は、食べ過ぎ、肥満、アルコールの飲みすぎ、ストレス、たばこなどがある。

→『和食を基本としたバランスの良い食生活（特に大豆製品や緑黄色野菜、青魚）』

また、運動するとHDL（善玉）コレステロールが増える。

→『掃除や草むしり等、こまめに体を動かして運動量を増やす』

「医者にかかって薬を飲んでいるから心配ない」なんてことはありません。日々の生活の積み重ねで良くも悪くもなりますので、毎日の習慣の中からできることをひとつ見つけ継続していきましょう。

# 脳ドックについて

自覚症状が出にくく、突然発症することで日常生活に影響をおよぼすことがある「脳の病気」を、早期発見・早期治療できるよう『脳ドック』を実施します。

●対象 受診日に七ヶ宿町に住所を有し、今年度中に40歳・43歳・46歳・49歳・52歳・55歳・58歳・61歳・64歳・67歳・70歳・73歳になる方です。（ただし、申請日において国民健康保険税を滞納している世帯に属するものを除く。）

●実施期間 平成28年10月5日から平成29年3月31日

●実施医療機関 公立刈田総合病院・宮城県予防医学協会

●費用 無料

●その他 詳しい受診方法や検査などについては、対象の方へ通知しましたご案内にて確認してください。不明な点などがありましたら、お問い合わせください。



元気いっぱい！  
はいポーズ！  
9月の幼児健診を受診した子どもたちです。

けんこう広場  
保健センター通信（健康福祉課）

☎37-2331

## 11月 保健センター事業

	事業名	内容	実施日	場所	申込
1	男子厨房に入ろう会	簡単にできる家庭料理を学習し、“自分の食事は自分で作れる”よう一緒に挑戦していきましょう。	11月16日（水） ※参加費1000円	湯原コミュニティーセンター	はじめての方はご連絡ください。
2	運動教室	リハクト ・運動の強さ「やさしめ」 テレビゲームを使った室内運動。歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。	11月9日（水） 11月16日（水） 11月30日（水）	保健センター 湯原コミュニティーセンター	はじめての方はご連絡ください。
		よいトレ ・運動の強さ「適度に」 室内で、健康運動指導士によるストレッチや軽運動を行います。各自上靴・飲み物をご準備ください。	11月21日（月） 午後1時30分～ 午後3時15分	保健センター	
		げんき塾 ・運動の強さ「しっかり」 屋外でノルディックウォーキングを行います。各自帽子・飲み物をご準備ください。	11月28日（月） 午後1時30分～ 午後3時15分	保健センター	
3	相談支援専門員による巡回相談	障がいのあるご本人やその家族などが、福祉サービス利用、就労に関する悩み、対人関係など、日頃の「困ったこと」を一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。	11月8日（火） 相談担当：白石陽光園 相談員	保健センター	必要
4	こころの相談	専門医によるカウンセリング等を行います。精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。	11月18日（金）	保健センター	必要
5	障がい者の地域活動	障がいをお持ちの方と、障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。	月から金曜日（祝日除く） 午前10時～午後3時	保健センター	不要
6	母子手帳交付	母子手帳の交付や、妊婦健診費用を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方についてお話しします。	随時	保健センター	必要