

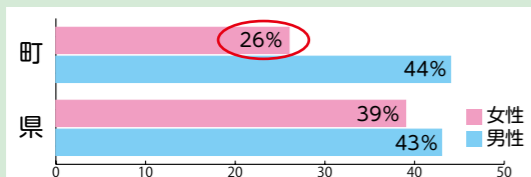


連載⑤ メタボ対策 ～健診中の問診から見える町の生活習慣～

先月号では、40歳～74歳の方の健診結果からメタボリック症候群と糖代謝異常の方が多いとお伝えしました。今回は、健診中にお答えいただいた問診から特徴のある部分をピックアップします。

▼女性は運動を習慣化している方が少なめ

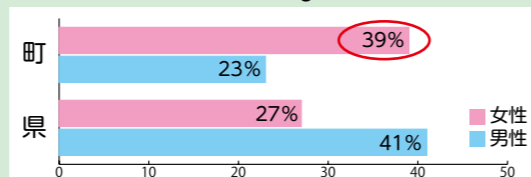
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している者



毎月いろいろな運動教室を開催していますので参加してみませんか！おすすめの教室をご案内いたしますので、一度ご連絡ください。

▼女性は若いときより太りがち

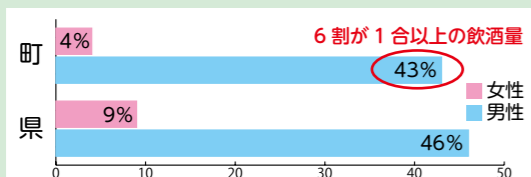
20歳の時の体重から10kg以上増加している者



年齢と共に基礎代謝の低下、運動不足などの原因が考えられます。ご自分の適正体重を今一度確認してみてください。身長(m)×身長(m)×22

▼男性は毎食飲酒する人が4割、適量守れず

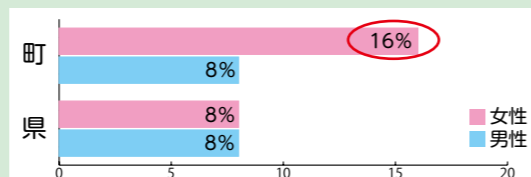
毎日飲酒する者



休肝日を設けながら適量のお酒を楽しみましょう。(適量の目安) 日本酒1合、ビール500ml、焼酎110ml、ワイン180ml、缶酎ハイ1.5缶

▼女性は夕食後に間食する人が多い

週3回以上夕食後に間食する者



夜の間食は昼間より太りやすくなります。夕食後に歯磨きをしてしまうなど、食後にデザートや果物などを食べる回数を減らしていきましょう。

データ：平成29年度健診受診者(40歳～74歳)の問診より

献血にご協力をお願いします

病気やけがの治療に必要な血液製剤は、健康な方々からの献血によって支えられています。血液は人工的に作ることができないため皆様のご協力が必要不可欠です。

1人でも多くの方のご協力を心よりお待ちしております。

日時	10月10日(水) 午前の部：午前10時30分～正午 / 午後の部：午後1時～午後2時45分
場所	七ヶ宿町役場前駐車場
対象	16歳～69歳(65歳以上の方は60～64歳の間に献血経験のある方)
申込	不要。直接会場へお越しください。
その他	当日は十分な睡眠と食事を取ってからご協力いただきますようお願いいたします。薬の服用や海外への渡航歴などにより献血が実施できない場合があります。あらかじめ確認したいことがある場合は健康福祉課までお問い合わせください。

「七ヶ宿町24時間電話健康相談」

●専用ダイヤル **0120-56-2577**
七ヶ宿町の町民の方がご利用いただけます。

健康についてあらゆるご相談に看護師・保健師などがお応えします。

～保健師や看護師につながるまで数十秒かかります。切らずにお待ちください～

「小児科オンライン」

七ヶ宿町の町民の方は、専門医へ直接相談できる小児科オンラインが無料で利用できます。

まずはご登録を!



インフルエンザの予防は

“かからない” “うつさない”

インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。原因となるウイルスをからだの中に入れないようにすることや、周りの人に移さないようにすることがインフルエンザ予防のポイントです。インフルエンザの感染を広げないようにするために、一人ひとりが“かからない”“うつさない”対策をすることが大切です。

— インフルエンザに“かからない”対策 —

●インフルエンザが本格的に流行する前に予防接種を済ませておきましょう

町では、インフルエンザに感染すると重症化しやすい子どもと高齢者を対象に、接種費用の一部助成を行っています。

	高齢者インフルエンザ予防接種	季節性インフルエンザ
対象	① 65歳以上の方 ② 60～64歳の内部障害のある方	満1歳から18歳(高校3年生)まで
接種期間	10月1日～12月31日	
接種費用	1,000円 ※生活保護受給者は、全額無料	① 満1歳から13歳未満 1回の接種につき500円(2回接種) ② 13歳から18歳(高校3年生) 1,000円(1回接種)
医療機関	診療所、宮城県内医療機関 公立高島病院(山形県)	診療所、白石市・蔵王町の医療機関

※子どものインフルエンザ予防接種については、実施医療機関や予診票等を該当年齢の保護者あてに送付しておりますので確認してください。

●手洗いの徹底

外出後や食事前には、丁寧に手洗いをしましょう。洗っているつもりでも、親指、指のあいだ、指の先の洗い残しが多く、汚れが落ちにくい場所があります。特に指先は、直接口に入ることもありますので、特に気をつけて洗うことが大切です。

— インフルエンザを“うつさない”対策 —

●咳エチケットを行いましょう

くしゃみや咳が出るときは、その中にウイルスを含んでいるかもしれませんので、咳エチケットを心がけましょう。

●正しくマスクを着用しましょう

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着け、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しく着用しましょう。

— インフルエンザかな?と思ったら早めに病院へ —

もし、急に38度以上の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどの症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。薬は医師の指示に従って正しく服用し、自宅ではこまめに水分補給をして安静に過ごしましょう。

