

健康コラム

特定保健指導を受けましょう!



日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病。その予防のため、40歳から74歳までの人を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健診を行なっています。

メタボリックシンドロームとは、お腹周りの内臓に脂肪がたくさん蓄積した「内臓脂肪型肥満」に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか2つ以上のリスクを併せ持った状態をいいます。

特定保健指導は食事や運動などの生活習慣を見直して、内臓脂肪を減らし、将来の病気を未然に防ぐことを目的としています。特定健診の結果から、下記の表のリスクがあると判定された人、生活習慣の改善により生活習慣病の予防効果が多く期待できる人に対して、保健師や管理栄養士などがサポートをするのが、特定保健指導です。

対象になったら、生活習慣見直しのチャンスです。ぜひ特定保健指導を受けましょう!

特定保健指導対象者の判定方法

肥満リスク	腹囲	男性85cm以上 女性90cm以上	男性85cm未満 女性90cm未満 かつ BMI25以上	男性85cm以上 女性90cm以上		男性85cm未満 女性90cm未満 かつ BMI25以上	
		40~64歳	40~64歳	40~64歳	65~74歳	40~64歳	65~74歳
特定健康診査結果 追加リスク	血糖 空腹時血糖値 100mg/dl または HbA1c 5.6%以上	追加リスク2つ以上	追加リスク3つ以上	追加リスク1つ	追加リスク1つ以上	追加リスク2つ	追加リスク1つまたは 追加リスク2つ
	脂質 中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満						
	血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上						
	喫煙歴 あり						
		積極的支援		動機付け支援			

わくわく デイサロン 10/1~10/31

- ▶日時 水曜・金曜 9時50分~11時20分
- ▶場所 アザレアホール 3階大会議室
- ▶申込資格 65歳以上で町内に住所を有し、要介護認定を受けていない人

会場が変更になっています。

10月スケジュール



●8日(金)
歯科講話(歯科衛生士)
※定員25人
講師 古賀 直子 先生
自己負担金 100円



●22日(金)
フラワーアレンジメント
※定員25人
講師 野口 静香 先生
自己負担金 800円



●20日(水)
すまいる体操
※定員30人
講師 宇都宮 準一 先生
自己負担金 100円



●29日(金)
あそびま手話
※定員30人
講師 共生のまちづくり手話の会「ひなたぼっこ」
自己負担金 なし

身体・手を使って歌やクイズゲームを楽しみましょう!

わくわくデイサロンの受講申込方法が変わりました

令和3年度から、受講申し込みを月毎に変更します。申込方法は以下の通りになりますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

- ▶10月分申込期間 9月15日(水)~9月30日(木) 9時~17時
- ▶申込方法 窓口および電話での申し込み
- ▶申込先 須恵町役場 1階 福祉課窓口
福祉課 ☎932-1493(ダイヤルイン)
☎932-1151(内線128)



※新型コロナウイルス感染拡大防止のためスケジュールが変更になる場合があります。



新型コロナウイルス対策について

皆さんに安心して参加していただくために、以下の対策の徹底をお願いします。



マスクの着用



手指の消毒



事前の検温



ソーシャルディスタンス確保のお願い



密集の回避



密接の回避