

ポイント

1 生活習慣病予防に健康診査

2 がんの早期発見にがん検診

健診は健康づくりの第一歩

自分の健康状態を把握することは健康づくりの基本です。運動習慣や野菜を多く採る食事、睡眠・休養も健康づくりに欠かせません。

市では平成26年度に健康都市を宣言し、「さわやか健康講座」や「健康とわだポイントラリー」など、健診受診率と健康教養を高める取り組みを進めています。平成27年度もこれらを継続しながら、「エンジョイウォーク大作戦」など新たに運動習慣が身に付く取り組みを始め、皆さんの健康づくりをしっかりとサポートしていきます。

あなたが生き生きと暮らしていくために、自ら踏み出す第一歩。

まずは今、健診習慣をあなたのものにしてください。

さわやか健康講座

- 平成26年度実施したテーマ
- 第1回「医師が語る病気の芽はココ！」
 - 第2回「年齢と筋力の気になる関係」
 - 第3回「アルコール依存症とうつ病について」
 - 第4回「たばこのなにかいけなないのか？」
 - 第5回「平均寿命から健康とは何かを考えてみましょう」



▲5回の開催で延べ388人が受講。たくさんの気づきを得ることができます。



運動教室 健康運動指導士が楽しいメニューで優しく指導します。



各種がん検診 早期発見は人生の充実を後押しします。

健康への取り組み

平成27年度も実施します。ぜひ参加してください！
健康とわだポイントラリーを実施しました

市では平成26年度に楽しみながら健康づくりを行うことを目的に、初めて「健康とわだポイントラリー」を実施し、市民1,250人の応募がありました。各種健診を受け、健康講座などに参加し、一定のポイントを集めたかた全員に参加賞として市民の家の入浴券か体育センターのウォーキング券が贈られました。

2月22日にイオンスーパーセンターで行われた抽選会では、小山田市長が「健康づくりの意識を高め、一緒に元気で暮らしましょう」とあいさつし、エアロバイクなどの健康グッズの当選者を抽選していきました。市内小中学生が取り組んだ健康づくりポスター作品の入選者表彰式のほか、健康と野菜に関するクイズ、音楽に合わせた体操も行われ、参加者は健康を考える楽しいひとときを過ごしました。



▲健康づくりポスター入選者の皆さん



▲抽選会では保健協力員が健診受診を呼び掛けました。



Interview
ポイントラリーの参加者にお話を伺いました

なかぐき 中岫 久子さん
健診や健康に関する教室は私の健康づくりの味方です

健診は毎年受けています。健康講座では身近な事例を聞き、ハッとさせられました。保健指導で勧められた運動教室に毎回参加しましたが、気軽に行けてトレーニングはとても楽しく、最後には、参加した皆さんが笑顔になります。

勤めを辞めた時、「これからは、自分で健診を受けないと後で大変だよ」と助言されたことが心に響いています。健診と運動と食事が、かつて体が弱かった私を支えています。

27年度新規 「エンジョイウォーク大作戦」

コレステロール・血糖値・もの忘れに効果あり

万歩計を活用し、継続してウォーキングに取り組む事業です。

6月に募集を開始し、7月に**ウォーキング大会**を開催
参加者には**当日付けた万歩計をプレゼント!** (参加費有料)



健康診査で健康維持を

私たちは健康都市を宣言しました

短命県返上を目指して

閏健康増進課 ⑤6790

今、県を挙げて取り組んでいる「健康寿命延伸。健康はまちの活力であり、自身や家族の幸せです。

ところが、県の平均寿命は、驚くことに長い間、最下位が指定席です。全国に比べて高い割合の、喫煙や多量飲酒、肥満、運動不足といった生活習慣が原因と考えられています。

指定席から抜け出すために、市では県と歩調を同じくして、健康への取り組みを強化します。その一つが1月28日に行った健康都市宣言です。宣言文は、健康づくりに大切な行動を簡単に表した、短命県返上の道しるべです。

健康寿命 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間



大きな死亡原因は生活習慣病

死亡原因割合の第1位は、全国でも本県でもがんです。がんは心疾患と脳血管疾患を加えた三大生活習慣病は、死因の約6割を占めます。

がんで亡くなる人が最も多いのにもかかわらず、がん検診の受診率は全国的に低い状況です。

生活習慣病を予防するには、まず「健康診査」を受けて体の状態を知ることが必要です。市の国民健康保険の特定健康診査の受診率は、平成25年度で32・8%。年代別に見ると40代ではわずか17・3%、50代でも22・6%にすぎません。

また、市では死因第1位のがんの早期発見のため、各種がん検診を行っています。自分や家族のため、積極的に受け付けられています。

また、市では死因第1位のがんの早期発見のため、各種がん検診を行っています。自分や家族のため、積極的に受け付けられています。

市国民健康保険と後期高齢者医療制度に加入している皆さんは、27年度も特定健康診査を無料で実施します。対象者には3月27日を期限として健康診査申込書を郵送してありますが、随時、申し込みを受け付けています。

まさにこの40代が健診の始め時なのです。

社会保険や共済保険の加入者は職場で受診が推進され、40歳以上の多くのかたが健診を受けて健康管理に取り組んでいます。

健康を意識せずに過ごして、もなるとなつた20代、30代。ところが、40代は生活習慣の積み重ねや加齢によって体に変化が生じてきます。徐々に仕事や生活の責任が重くなり、自分のことを後回しにしがちで、まだ若いという自信がある年代。

40代から 健診を始めよう