

あなたの身体を見つめなおそう

「健康」について考える

市では、市民の皆さんが自身の身体を見つめなおし、「健康」について学び、考えることができる機会を提供するため、さまざまな講座やイベントを展開しています。

あなたも、この機会に参加してみたいかがでしょうか。

◆出張よろず相談

in ウエルシア伊豆長岡店

本市には高血圧の人が多く、漬物や干物などの塩味の強いものを食べる回数が多い傾向にあります。毎日の「お塩のとりかた」があなたの将来の血圧を左右します。あなた自身のことを、改めて知ってみませんか。とき／8月15日(木) 14時～15時30分
ところ／ウエルシア伊豆長岡店 ウエルカフェコーナー

内容／血圧チェック、お塩のとりかたチェック、健康相談
その他／参加無料、申込不要です。



◆栄養講座を開講します！

手軽な料理で、夏に不足しがちなタンパク質やミネラルを補い、疲れた体をいたわりましょう。

とき／8月29日(木) 9時30分～13時
ところ／葦山福祉・保健センター
内容／保健師・栄養士による講話、調理実習「パッと手軽に作って、夏バテを回復する食事」

料金／250円
持ち物／エプロン、三角巾、拭きタオルなど
申込方法／8月5日(月)～26日(月)に電話で申し込み



問 健康づくり課
☎ 055(949)6820

◆市内企業・団体の皆さん 肺年齢を測りませんか？

市では、肺年齢測定会を実施する企業・団体を募集しています。実施を希望するときは、健康づくり課まで問い合わせください。

※測定は、65歳未満で高血圧の薬を飲んでいない人が対象です。

○肺年齢測定のかた

測定器に年齢、身長、性別を入力し、約6秒間、器械に息を勢いよく吹き込むだけで、測定できます。

○3回目！東芝テック(株)で肺年齢測定会を実施しました

東芝テック株式会社静岡事業所では、COPD(慢性閉塞性肺疾患)についての理解を深めるとともに、自身の肺の健康状態を知り、健康意識を高めることを目的



息を吹き込み、さて結果は

自分の肺年齢がわかってよかった

手軽にできて良かった

良いイベントです

自分の肺が意外と若くて、驚きました

参加した人の声(一部)

に、肺年齢測定会を行いました。測定会の参加者は、自身の肺年齢を知ること、自分の身体を見直す良い機会となったようです。

昨年度受講者からは、0.5～3kg程度体重が減ったという声も！

◆参加無料！スリムアップ教室 ～プロから学んで理想の体を手に入れよう！～

とき	ところ	テーマ
9月19日(木)	葦山福祉・保健センター	体力測定、個人目標作成、基礎運動(体ほぐし体操)
9月26日(木)		肩甲骨が動くだけで見た目までスリム
10月17日(木)		きれいな脚になる筋肉のつけ方
10月30日(水)		スリムアップだけじゃない！スタイルアップしたい！
11月6日(水)		確実に脂肪を落とす
11月21日(木)		体力測定、基礎運動(総まとめ)
12月19日(木)		リバウンドしにくい体質づくり
2月5日(水)		フォローアップ教室1回目
2月20日(木)		フォローアップ教室2回目

対象／20歳以上の市民でBMI指数(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))22以上の人 30人(先着順)
持ち物／室内運動シューズ、床に敷くバスタオルまたはヨガマット、タオル、飲み物
内容／テーマに沿ったリズムウォーキング、筋肉トレーニング、ストレッチなど
申し込み方法／8月30日(金)までに電話で申し込み
その他／病院にかかっている人は、主治医の指示にしたがってください。



◆糖尿病合併症「糖尿病性腎症」を防ごう！

○40歳以上の4人に1人が患う「糖尿病」って？

インスリンの働きが悪くなり、高血糖になる病気です。血管が詰まったり破れたりすることによって、糖尿病性腎症・糖尿病網膜症・糖尿病神経障害・心筋梗塞・脳梗塞など、深刻な合併症を引き起こします。

○糖尿病が原因疾患第1位！「糖尿病性腎症」って？

腎臓の血管が詰まり、腎臓機能が働かなくなる病気です。進行すると、数年～数十年で人工透析が必要となり、腎臓移植を受けない限り一生続けなければなりません。高血糖は放置せず、医療機関を受診して、早期に治療をしましょう。田方医師会・伊豆市・伊豆の国市・函南町では、今年度から糖尿病性腎症

重症化予防プログラムを開始します。

○糖尿病性腎症重症化予防プログラムって？

40～74歳の国保加入者のデータをもとに、医療機関未受診の人や治療中断中の人を対象に、市職員が自宅を訪問し、受診をすすめます。また、生活習慣の改善が必要な人には、市の保健師・管理栄養士などが、6カ月間生活習慣改善をサポートします。希望者は、かかりつけ医師にご相談ください。

特定健診では、病気の早期発見が可能です。定期的な医療機関受診者も、特定健診を受診しましょう！

◆強い感染力！はしか(麻しん)に要注意！

麻しんウイルスの感染で起こるはしかは、移動する機会が多い季節には要注意。海外旅行の際は、特に注意が必要です。

抗体が不十分な場合や予防接種を受けていない場合は、はしかに感染する危険があります。また、発症までの間に自身の感染に気付かず、周りの人に感染させてしまう恐れもあります。はしかの感染歴や、はしかの予防接種歴をご確認ください。

※市では、麻しん・風しん混合ワクチンを1歳・小学校入学の1年前の2回、予防接種をするように推奨しています。

○はしか(麻しん)とは？

はしかは、空気・飛沫・接触感染によって広がる感染力の強い病気です。感染すると約10日後に発熱し、高熱とともに発疹が出ます。この際、抵抗力が落ちるため、肺炎・中耳炎・脳炎などの重い合併症の多い感染症です。