

こんにちは!
保健委員です

今年度、2回目となる保健委員の研修会がありました。今回は、生活習慣病予防や健(検)診について学びました。また、各地区単位に分かれて「ウォーキングマップづくり」も行っています。ウォーキングマップは来年春の完成を目指し、みんなでたくさんのアイデアを出し合っています。マップが完成し、地区の皆さまへご紹介させていただく機会を楽しみに待っててくださいね!

健(検)診・生活習慣病の研修会を行いました



生活習慣病で問題なのは、内臓脂肪!

生活習慣病は、名前のとおり、日ごろの生活習慣が病気の発生や進行に大きく影響します。食べ過ぎ、運動不足、喫煙、過度の飲酒などで内臓の周りに貯まった「**内臓脂肪**」により、高血圧、高血糖、脂質異常等、体の異常が引き起こされます。お腹周りが大きくなってきた人は、要注意です!



予防には、まず気づくことが大事!

生活習慣病やがんは、すぐに症状が現れず、知らないうちに病気が進んでいることが多いです。深刻な病気になる前に体の状態を知ること、そして「**気づくこと**」がとっても大切です。まずは**健(検)診**を受けて体の状態を知り、これまでの生活習慣を振り返ってみましょう!



注目!

青い封筒が手元にあったら
すぐ開封!!

5月中旬に、検診ガイド(青色の密つき封筒)を対象者の皆さんに郵送しました。1万5千円~3万円のがん検診費用を市が負担しますので、とてもお得です。検診を受けて、「がん」でなくなる人を一人でも減らしましょう。



まだ間に合う!!

減塩

家族みんなの
食生活を
見直してみます!

伊豆の国市は
高血圧症の該当者が
多くてびっくりしました!

健診の大切さを地域の皆さんへ
お伝えしていきたいと思います!



保健委員から
地域の皆さんへ

運動の秋!

涼しくなってきたら少しずつ

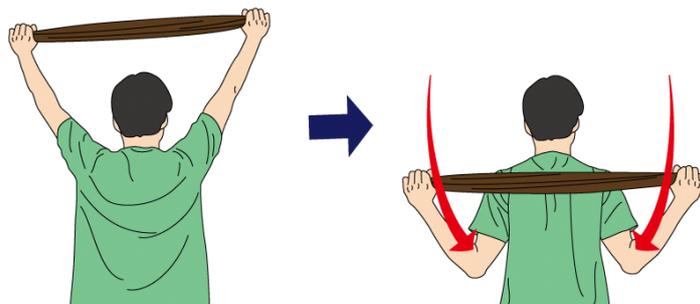
身体を動かしましょう!



暑い夏の間は、なかなか思うように体を動かすことが
できませんでしたが、これから秋の気配を
感じる季節を迎えます。運動不足がちだった身体を
少しずつほぐしていきましょう。
近所を歩いたり、ラジオ体操を試したり。
家の中でちょっとしたストレッチをするのも、
身体ほぐしに効果的です。

肩こりや姿勢改善に
効果的!!

オススメ肩甲骨のタオルストレッチ



- 肩幅より少し広めにタオルを持ち、両腕を挙げます
- そのままタオルを首の後ろまで引き下げます

保健委員お手製の

ウォーキングマップをつくっています!



今年度、1年かけて保健委員の皆さんがおすすめする、
身近な地域のウォーキングマップを作成中です。

「ここからの景観がきれい」「春の季節には桜が見事!」
「休憩ができるベンチがある」...など、地元だからこそ知っている、
地域の魅力ポイントなども掲載予定です!来年の春の完成をめざして
います♪マップ作成の進行状況は、
保健委員だよりでまたお伝えしていきます。

【問い合わせ先】

伊豆の国市役所 健康づくり課

☎055-949-6820

