

まるごとけんこう

Vol.

36

平成27年4月1日発行
(2015.APR)

「減塩・減酒・減煙」 三減運動で生活習慣病を予防し、 健康寿命を延ばしましょう!

当財団では、医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士、検査技師、介護支援専門員などの専門スタッフが、健康づくりのお手伝いをします。

INDEX

年に一度は健康診断を受けましょう!

健康ひろば

郡山歯科医師会より

健康キャンペーン

学会発表

健康づくりのご案内

(平成27年4月～9月)

まるごとけんこう館(土曜日開催)

まるごと健康相談(出前相談)

ミニ健康講座

まるごとけんこう財団

公益財団法人 郡山市健康振興財団

郡山市朝日二丁目15番1号(郡山市保健所内) TEL024-924-2911 FAX024-924-2907

www.marugotokenkou.com

当日の健診の流れをご紹介します



健診は「受けたらおしまい」ではありません。むしろ結果を受け取ってから、その後の生活にどう活かすかが重要です。結果が悪いまま放置しておくと、大きな病気にかかり兼ねません。今の体の状態が悪ければ、早めに医療機関を受診し、毎日の生活習慣を改善していきましょう。

ドクターズアドバイス

(公財)郡山市健康振興財団 健康センター所長 野崎 洋文

健康寿命を延ばしましょう

健康寿命とは、日常生活が制限されことなく生活できる期間をいいます。

2013年の健康寿命は、男性71.9歳、女性74.21歳となっています。一方、平均寿命は、男性80.21歳、女性86.61歳で、平均寿命と健康寿命との差は、男子で約9歳、女子で約13歳と

なっています。

この平均寿命と健康寿命の差は、日常生活で他人の介助や介護が必要な期間で、なかには寝たきりになった状態の人も数多くいます。しかし、誰もが高齢になっても自分で身の回りのことを行い、仕事、趣味を続けていきたいのではないのでしょうか。そのためには、健康寿命を延ばすことを個人個人が強く意識し、努力する必要があります。

健康寿命を延ばすには、食生活、運動、良質の睡眠、ストレスの解消など生活習慣が大切です。がんや生活習慣病を避けるためには、定期的に健康診断を受け、自分の健康状態を把握することも重要です。

健康管理への 第一歩 年に一度は 健康診断を受けましょう!

当施設では年間を通して各種健康診断を行っています!

場所 郡山市健康振興財団 (郡山市保健所2階)

実施日 毎週 月曜日から金曜日 (祝祭日を除く)

時間 8:30~12:00 (午後の健診をご希望の方はお問い合わせください)

予約制

バス送迎も行っています

個人で受ける方

- 20代・30代健診**
19~39歳までの主婦やパート、その他、健診機会のない方へおすすめです。
- 郡山市の健診**
郡山市に住民票のある方で事業所などでの健診を受ける機会のない40歳以上の方が対象です。各健診ごとに条件があります。
- 動脈硬化チェック**
動脈硬化が気になる方へ (6ページ参照)
- 健康生活応援チェック**
生活習慣を見直したい方へ (6ページ参照)
- 就職・進学健診**
就職・進学・資格更新などのための健診です。
- 被扶養者健診**
特定健診受診券をお持ちの方の健診です。

会社で働く方へ

- 事業所健診**
労働安全衛生法に基づく定期健康診断です。
- 協会けんぽ 生活習慣病予防健診**
協会けんぽ加入者で35歳以上のご本人が対象です。費用の一部を協会けんぽが負担するため、低額で受診できます。
※事業所の定期健康診断としてご活用いただけます。任意継続の方も受けられます。

各種がん検診 胃・大腸・肺・前立腺・乳・子宮がん

年代や目的に合わせた様々な健診をご用意しておりますので詳しくはお問い合わせください。



健診後の万全サポート 脱メタボを目指す 保健指導を受けてみませんか

健診の結果、メタボリックシンドロームやその予備軍に該当された方へ、生活習慣改善のための継続的な支援を行います。医師・保健師・管理栄養士・運動トレーナーなどの健康管理の専門職が、あなたに合わせた健康づくりをしつかりサポートします。

協会けんぽの方は健診と保健指導を同日に受けられます!

健康センター 保健師
ご自分の体と向き合ってみませんか?
私達がサポートします!

健康キャンペーン

5月は禁煙月間

タバコの影響でがん・心臓病・脳血管疾患などの発生率が高まります。5月31日は世界禁煙デーです。この機会に禁煙に挑戦してみたい方が多いでしょう。

9月はがん征圧月間

日本人の死因第一位はがんで、年間30万人以上の方が亡くなっています。生活習慣の改善により予防できたり、検診で早期発見もできます。がんについて考えてみませんか。

10月は健康づくり月間

市民の方が健康づくりについて学び、その取り組みが定着することを目指して、当財団では10月を「健康づくり月間」としています。イベントや教室を通して健康づくりを推進します。

生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすために、「減塩・減酒・減煙」に取り組みましょう

減塩

高血圧や胃がんなどの生活習慣病・重症化予防のための減塩

目標値

男性 1日 8g未満
女性 1日 7g未満
(高血圧症では) 1日 6g未満

減酒

肝疾患、肝臓がん予防のための適量飲酒と休肝日

1日の適量

ビールなら…… 500ml
日本酒なら…… 180ml
ウイスキーなら…… ダブル1杯
焼酎なら…… 120ml
純アルコール量20~25g程度

目標値

減煙

がんをはじめ様々な生活習慣病の予防とメタボ改善のために禁煙を



学会発表

平成26年度 福島県保健衛生学会
平成26年9月9日(火) 郡山市労働福祉会館

骨粗鬆症検診受診率アップを目指した取り組み

〜事業所健診と住民検診をつなげる健康づくり〜

発表者・看護師 別府 愛



当センターでは、事業所の従業員と市民を対象に年間約1万2千人の健診を実施しており、その8割が事業所健診です。働く世代の更なる健康づくりを目的に、住民検診(がん検診や骨粗鬆症検診等)と一緒に受けていただく受診勧奨を実施しました。このような取り組みにより、骨粗鬆症検診の受診率が上昇したので学会に発表しました。

対象者の抽出

郡山市に住民票があり、40歳から5歳刻みで70歳までの女性。

受診勧奨

対象者を抽出してスタッフ間で共有し、個別に短時間で安価に検査できることを説明しました。

情報提供

郡山市の受診勧奨のポスターや当センターで作成した案内を、健診者の目に留まる箇所に掲示し、視覚的アプローチをしました。

結果

骨粗鬆症検診受診者数が平成24年度55名であったのに対し、平成25年度が316名になり、約5.7倍の増加となりました。

今回の取り組みから、働く世代の健康づくりに次のような点で役立っていることがわかりました。

- ①事業所健診で受ける機会のない検査項目が受けられ、多くの健康情報から自身の身体の状態を知ることができた。
 - ②働き盛りの若い段階から健康に対する意識が高まり、疾病の早期発見、早期予防につながる。
- 当センターでは、健診を受ける方よりよい健康管理をめざして、日々、スタッフ間で試行錯誤しています。今後も市民の健康維持増進に寄与できるように努めていきたいと思っております。

健康ひろば

減塩のコツ

日本人の食事摂取基準は、健康増進法に基づき5年毎に改正を行っています。生活習慣病予防を目的とした高血圧予防の観点から、ナトリウム(食塩相当量)の摂取基準が変更になりました。

ナトリウム(食塩相当量)の摂取基準

18歳以上男性

2010年版
9.0g/日未満

2015年版
8.0g/日未満

18歳以上女性

2010年版
7.5g/日未満

2015年版
7.0g/日未満

今回は、日頃の食生活で、おいしく減塩するコツを3つ紹介します。



管理栄養士 影山 美起

おいしく減塩する3つのポイント

1 薄味に慣れる

塩味の薄い食事に慣れることが第一歩です。昆布やかつお節などで「だし」をとると、薄味でも風味豊かにおいしく食べることができます。また、新鮮な食材を利用することにより、薄味でも素材の味を楽しむことができます。



だし汁100cc (かつお節5gの場合) 塩分相当量 0.1g	しょうゆ100cc 塩分相当量 14.5g
---	------------------------------------

同じ分量でもだし割りにすると

だし汁50cc : しょうゆ50cc (合計100cc) 食塩相当量 7.3g

食卓のかけしおゆを、だし割りしおゆにかえて減塩

2 「かけて食べる」より「つけて食べる」

しょうゆやソースなどは、かけて食べるより、つけて食べたほうが塩分の摂取量が少なくなります。

3 食べすぎない

せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分の量もカロリーも多くなります。食べ過ぎないように気をつけましょう。減塩しょうゆや減塩みそも、使う量が多ければ塩分も増えます。使いすぎでは意味がありません。

歯周病はなぜこわい？

歯周病は「沈黙の病気」ともよばれ、ほぼ自覚症状を伴わずにゆっくりと進行します。一時的に歯ぐきの腫れや違和感を覚えることもありますが、放っておくとまたその症状は治まるという経過を繰り返しながら歯を支える組織を破壊し、ついには歯を失うというやっかいな病気です。日本では成人の4人に3人がかかっているといわれます。

歯周病は、歯面に付いたプラーク中の細菌や、細菌に対する体の防御機構による炎症によって引き起こされます。最初は歯ぐきだけが腫れる「歯肉炎」から症状が進むと歯を支えている歯槽骨が破壊される「歯周炎」へと進行します。「歯肉炎」「歯周炎」は同じ歯周病ではあっても、病気としてのステージはまったく異なります。「歯肉炎」は歯ぐきの炎症が治れば元の状態に回復するのに対し、「歯周炎」は破壊された歯周組織を完全に回復させることは難しいです。

それだけに、早期発見・早期治療はたいへん重要です。治療はまずプラークコントロールで原因菌を減らし、炎症を抑えることが第一となります。「歯肉炎」の場合は、歯垢のセルフケアのみで改善させることもできますが、「歯周炎」はこの他に歯科医院で行うフロアリングが必須になります。プラークの巣である歯周ポケットの中まで掃除をしたり、硬い歯石を取り除くには、セルフケアだけでは限界があるからです。

また一旦、病気が改善しても再発することがあります。定期的にプラークを取り除くメンテナンスでかなり抑えることが可能です。症状がなくてもかかりつけの歯科医院で定期的なチェックを受け、お口の健康を守っていきましょう。現在、郡山市では特定の年齢の方に限って歯周病検診を受けることができます。詳しくは郡山歯科医師会、郡山市にお問い合わせください。

郡山歯科医師会 …… 電話024-1935-1301-0
高原歯科クリニック …… 電話024-1962-1311-6



たかはし かずお 一雄

郡山歯科医師会より

郡山歯科医師会 高原歯科クリニック

高原 一雄

健康づくり

のご案内

平成27年4月
平成27年9月



運動を長続きさせる秘訣は
楽しく運動することです!

健康運動指導士
船山 陽子

健康づくり教室

桜の季節、足腰しっかりウォーキング!
4月 初心者・シニアのための
ウォーキング教室 全2回コース

日時 ①4月13日(月) 10:00~11:30
場所: 保健所4階 増進フロア
②4月20日(月) 10:00~11:30
場所: 開成山公園
※申込受付3月13日(金)から

内容 ①ケガ予防とウォーキング効果を高めるストレッチ法など
②いつまでも足腰を丈夫に保つウォーキング法など

参加費 1,000円 **定員** 30名

あなたの血液大丈夫?
5月 **血液サラサラ教室**

日時 5月13日(水) 13:30~15:00
※申込受付4月13日(月)から

内容 血液をサラサラにするための食事
管理栄養士の話

参加費 500円 **定員** 20名

いつまでも足腰元気に
7月 **ロコモ予防の運動**

日時 7月22日(水) 13:30~15:00
※申込受付6月22日(月)から

内容 ロコモティブシンドロームを
予防する運動
トレーナーの運動指導

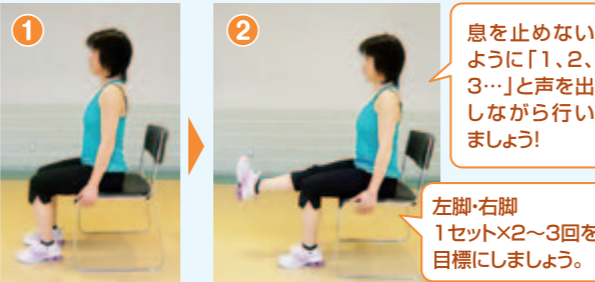
参加費 500円 **定員** 30名

出前健康教室 あなたの町にも おじゃまします

教室内容
10名以上サークルなどのグループでお申し込みください。ロ
コモ予防教室、ワンサイズダウン教室等の健康づくり教室を
地域で出張開催いたします。詳しくはお問い合わせください。

膝イタ予防の運動

しっかり歩ける体づくりの基本は脚! 膝が痛い
と歩くのもおっくうになってきてしまいます。
膝を守る筋肉は**太もも(大腿四頭筋)**です。
しっかり鍛えて、痛みを予防・改善しましょう!



① 椅子に浅く座り、
背筋を伸ばす。

② ゆっくりと片脚を伸ばし、つま先と膝を
真上に向けた状態で、10~20秒数える。
これを左脚・右脚交互に行う。

ポイント 太ももに手を置いて使っている筋肉を
意識すると、より効果が上がります。

注意/運動中に痛みがあるときは、無理して行わずに医療機関を受診しましょう!

こころの健康セミナー

6月 **認知症の勉強会**
~家族が早目に気付くために~

日時 6月26日(金) 19:00~20:30
※申込受付5月26日(火)から

内容 認知症の初期症状などの
医師の講話

参加費 無料 **定員** 20名

8月 ~心身の調和をはかる~
ヨガセラピー

日時 8月21日(金) 19:00~20:00
※申込受付7月21日(火)から

内容 アーサナ(ヨガのポーズ)
呼吸法・瞑想

参加費 500円 **定員** 20名

お口の健康相談会 時間 13:30~15:30 無料

気になるお口のこと、歯科医師が丁寧にお応えします。
疑問や悩み等お気軽にご相談ください。

開催日 6月10日(水) 8月19日(水)
場所: サニーランド湖南 場所: 保健所2階(定員5名、要予約)

健康寿命を延ばそう 定期運動コース

ワンポイント体操 それぞれのコースで行っています。					
4月	5月	6月	7月	8月	9月
ラジオ体操	ロコモ予防	バランスUP!	ボール体操	ストレッチボール	足裏健康体操

からだづくりの
マシントレーニング

自分のペースでトレーニングマシンや
エアロバイクを使い、体力をつけよう!

日時 毎週月曜日 13:00~15:00
毎週水曜日 9:00~11:00

あし・腰強化の**貯筋体操**

自分の体重を使った筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。
さらに太りにくいからだをつくろう!

午前の部 午後部の部

日時 第1・3・5木曜日 10:00~11:00
第2・4木曜日 14:00~15:00

生活習慣病予防の
エアロビクス

やさしいエアロビクスです。
音楽にあわせて、楽しく動こう!

日時 毎週火曜日
10:00~11:00

関節にやさしい**水中ウォーキング**

水中ウォーキングを中心と
した運動です。水に親しみり
ラックス!

場所 ユラックス熱海
※プール使用料(250円)は別途
当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。

日時 第2・第4金曜日 要予約		
月	日	時間
4月	10日・24日	10:00 }
5月	8日・22日	
6月	12日・26日	11:00 }
9月	11日・25日	

参加にあたっては、
安全で効果的な運動のため
年1回健康チェックを
受けていただきます。

心身の調和をはかる**ヨガセラピー**

呼吸を通して自分を見つめ、
自律神経を整えよう

日時 第1・3金曜日 10:00~11:00

健康チェック 健康な生活を送るために、自分の体やライフスタイル・体力をチェックしてみましょう! また、年に一度受けることで体の変化を感じましょう。

健康生活応援チェック 1,500円

- メディカル (貧血、体脂肪率、肺機能検査等)
- ライフスタイル (生活、食生活チェック)
- 体力 (筋力、柔軟性、持久力等)

日時 火曜日午後

総合アドバイス

結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。

健康づくり

自分にあった健康づくりをはじめましょう!!

動脈硬化チェック 5,000円

- メディカル 日時 月~金曜日午前 (血液、心電図、眼底、頸部エコー、体脂肪率、肺機能検査等)
- ライフスタイル (生活、食生活チェック)
- 体力 (筋力、柔軟性、持久力等) 日時 火曜日午後

●要予約: 詳しくはお問い合わせください。

申し込み・お問い合わせ先

電話 **024-924-2911**

時間 **8:30~17:15**
申込受付は 8:30 からです

●健康づくり教室は**1ヶ月前から**先着順で申込受付 (土・日・祝祭日の場合は翌日からになります)
●各教室は定員の半数で開催となります。 ●講師の都合等により日時等が変更になる場合があります。

まるごとけんこう館

「家族みんなで健康づくりがしたい…」 「平日では参加できない…」
そんな方にぜひ利用していただきたい『まるごとけんこう館』です。



ワンコイン体験

料金:500円

ワンコインで調理や運動等が体験できます。

要予約

1ヶ月前から申込受付



肺年齢を測ってみよう ～禁煙のすすめ～

5/9 土 9:00～11:00
定員:30名

申込受付:4月9日(木)～23日(木)まで
※抽選(抽選結果は当選者のみ電話)
内容:肺機能検査と結果説明
対象:肺機能検査を受けたことのない方、
肺疾患の治療中でない方

リンパ コンディショニング

6/13 土 10:00～11:30
定員:30名

申込受付:5月13日(水)～27日(水)まで
※抽選(抽選結果は当選者のみ電話)
内容:上肢・下肢のリンパを流す
持ち物:動きやすい服装、バスタオル、水分

コレステロールを 下げる食事

7/11 土 9:30～13:30
定員:20名

申込受付:6月11日(木)から
内容:講話、調理実習
持ち物:エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具

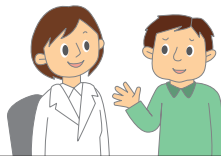
まるごと健康相談

**予約不要
無料**

ミニ健康講座

「まるごと健康相談」も行いますので、相談だけでもご参加ください。

日頃の健康のお悩み、病院では時間がなくて聞けない話、生活習慣、メタボのこと等、お気軽にご相談ください。



短い時間で健康に関するお話が聞けるミニ健康講座です。お友だちを誘ってお越しください。

時間 13:30～15:30

時間 13:30～15:30(講座は20分程度です)

2015年のテーマは「はじめよう!認知症予防」です。

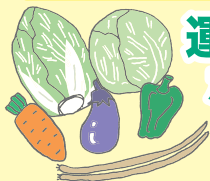
開催日	場所
4月 8日(水)	寿楽荘
4月22日(水)	逢瀬荘
5月18日(月)	並木温泉
5月25日(月)	ユラックス熱海
6月10日(水)	サニーランド湖南 ※歯科医師の相談あり

開催日	お話の内容
4月15日(水)	はじめよう!認知症予防
5月20日(水)	歩いて脳を元気に～ウォーキングのすすめ～
6月17日(水)	脳を元気にする食事の話(夏編)熱中症予防
7月15日(水)	転倒・骨折予防～骨密度検査の話～
8月19日(水)	よく噛んで脳元気
9月16日(水)	転倒・寝たきり予防～貯筋体操のすすめ～

※日時、場所が変更になる場合もありますので、詳しくはお問い合わせください。

健康寿命を
延ばそう

まるごと健康マイレージ ロコモ編



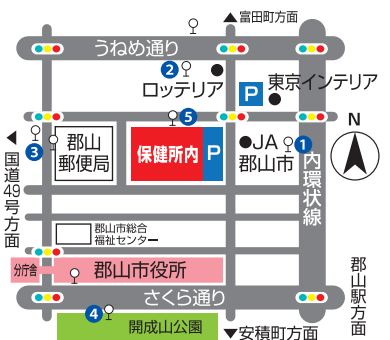
運動で健康な身体をつくりながら、
ポイントをためて景品をゲット!



日々の運動でポイントがたまります。
ポイント毎に、旬の野菜などの景品がもらえます。

足腰の筋肉などが衰え、介護のリスクが高くなった状態がロコモ。骨や筋肉の量のピークは20～30代で、年齢を重ねるごとに骨や筋肉が弱っていきます。10年後、20年後も健康でいきいきとした生活を送るために、運動を始めましょう。

- 参加対象者** 18歳以上の郡山市民 20名(抽選)
- 参加者説明会** 平成27年5月21日(木)13:30～15:30
- 参加期間** 平成27年5月21日(木)～平成28年2月18日(木)
- 申込受付期間** 平成27年4月6日(月)～4月17日(金)
※当選された方のみお電話いたします。



交通機関(バス)

- ①朝日二丁目下車
- ②朝日三丁目下車
- ③郡山郵便局前下車
- ④郡山市役所前下車
- ⑤郡山市保健所前下車(西ノ内～安積線)

お問い合わせ / 直接またはお電話で

平日 8:30～17:15 (土・日曜、祝祭日、
年末年始を除く)

- 2階 事務局・健康センター(健診フロア) TEL.024-924-2911
- 3階 要介護認定調査センター TEL.024-924-2913
- 4階 健康増進フロア TEL.024-924-2911
- 共通 FAX.024-924-2907

(公財)郡山市健康振興財団

インターネットでも
ご案内しています!

まるごとけんこう 検索
http://www.marugotokenkou.com/

〒963-8024 郡山市朝日 2-15-1 (郡山市保健所内) e-mail: kzk@marugotokenkou.com



ミックス
責任ある木質資源を
使用した紙
FSC® C020493

この印刷物は、FSC®
の基準に従って認証さ
れ、適切に管理された
森からの木材を含んだ
用紙を使用しています。