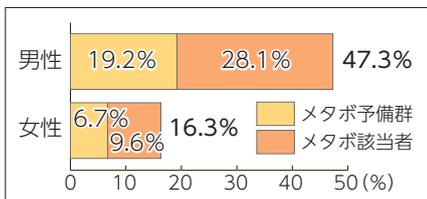


■年1回は特定健診を受診し健康管理を！ ～平成29年度特定健診受診者結果～

《メタボ予備群／該当者率》

市の特定健診受診者のうち、30%がメタボ予備群／該当者でした。

男女別では、男性が47.3%、女性が16.3%で、**男性は女性の2.9倍と高い状況**です。



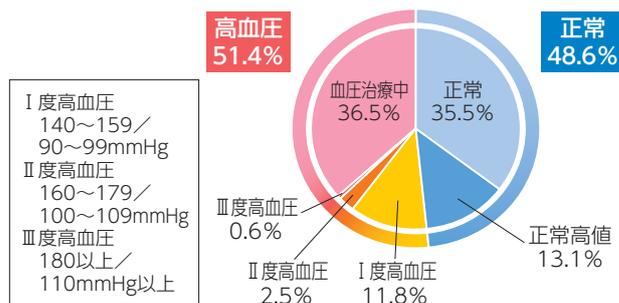
メタボ該当者のうち、26.5%の方が「**血圧高値かつ脂質高値**」に該当していました。また、メタボ予備群のうち、31%の方が「**血圧高値**」の判定でした。一つ一つの判定値が軽症でも、複数重なると動脈硬化が進行しやすくなります。

《その他の割合》

- ▷肥満 (BMI25以上) 28.1%
- ▷血糖高値 46.7%
- ▷血圧高値 50.9%
- ▷悪玉コレステロール高値 50.5%
- ▷健診項目のうち1項目でも要精検項目があった方 57.4%



▷血圧 受診者の半数が高血圧という結果に！



本市の死亡原因の割合は、がん34%、心疾患16%、脳血管疾患12%で、生活習慣病による死亡原因が60%以上を占めています（「平成27年福島県保健統計の概況」より）。なかでも心疾患・脳血管疾患は、血圧を適正にコントロールすることで重症化を予防できます。

《血圧が高くなる原因とは？》

塩分の取りすぎ・喫煙・ストレス・運動不足・飲酒・不眠・遺伝的要因などさまざまですが、血圧のコントロールや高血圧の予防には、減塩が有効です。市では、減塩や減量などの生活習慣の改善を支援しています。もう一度、自分の生活を振り返ってみましょう。

■白河いきいき健康マイレージ

ポイント交換実施中！

健康づくりに取り組んでポイントを積み、ポイントと賞品（図書カードまたは施設利用券）を交換する「白河いきいき健康マイレージ」に参加してみませんか？



- 参加申込期限 12月27日(木)
- 健康づくり実行期間 平成31年3月10日(日)まで
- ポイント交換期間 平成31年3月15日(金)まで

★施設利用券が使える施設・飲食店★

白河総合運動公園（北中川原）／しらかの森スポーツ公園（白坂）／翠楽苑（南湖公園内）／健康まーじゃん雀健（中町）／えきかふえShirakawa（郭内）／り菜あん（弥次郎達）／そば処大福家、わくわくパン工房（大手町）／あったかステーション薬（大工町）／ららマルシェ、カフェりとるえる（マイタウン白河内）／ひじりん館、四季彩キッチンDen（大信増見）／きつねうち温泉、東直売所ふれあいの里（東釜子）／健康増進施設ウェルネスジムKANAHÀ（西郷村）

■7月から個別検診が始まります

個別検診を希望する方は、各医療機関に予約のうえ受診してください（自己負担金がかかります）。実施医療機関の連絡先など詳しくは「平成30年度市民検診のお知らせ(保存版)」または市ホームページをご覧ください（生活習慣病予防健診・大腸がん検診は、6月1日から実施中です）。

8月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
1日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
20日(月)	13:30～	中央保健センター	71歳以上
22日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
24日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上

【健康マイレージ対象】300ポイント