

お知らせ

ラウンジ

りづらん

シリーズ

子育て

保健

情報館

手話

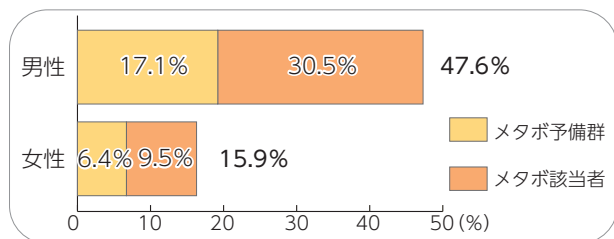
高齢者サロン

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帖

■特定健診を受診し健康管理を！ ～令和2年度白河市特定健診受診者結果～

《メタボ予備群／該当者率》



受診者全体のうち、30.1%がメタボ予備群／該当者と判定されました。男性が47.6%、女性が15.9%で、男性は女性の約3倍高い状況です。

《メタボリックシンドローム診断基準》

内臓脂肪 ウエスト周囲
男性 85cm以上、女性 90cm以上

+

- ①**血糖値** 空腹時血糖値110mg/dl以上
またはHbA1c6.0以上
- ②**血圧** 収縮期130mmHg以上かつ
または拡張期85mmHg
- ③**血清脂肪** 中性脂肪150mg/dl以上かつ
またはHDLコレステロール値40mg/dl未滿



※①～③のうち、1項目該当でメタボ予備群、2項目以上該当でメタボ該当者です。ひとつひとつが軽症でも、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) 29.2% ▷血糖高値47.7%
▷HbA1c高値67.3% ▷血圧高値55.0% ▷LDL (悪玉) コレステロール高値49.9% ▷HDL (善玉) コレステロール低値4.8% ▷中性脂肪高値16.0%
▷1項目でも要精検項目があった方55.3%

《本市の死亡原因の割合》

▷がん26.2% ▷心疾患18.7%
▷脳血管疾患10.2%
生活習慣病が死亡原因の5割以上を占めています（「令和元年福島県保健統計の概況」より）。
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。

■わたしの推し本コンテスト



「この本から勇気もらった!」「生きる希望がわく!」「読むと元気になる!」など、皆さんの推し本（おすすめの本）を募集するコンテストを実施します。本のジャンルは問いません（まんがも大歓迎）。皆さんの投票お待ちしております。

●投票方法

市内4か所の図書館と中央保健センターに設置する投票用紙での投票または、市ホームページからメールでの投票を受け付けます。投票は1回につき1冊で、一人何回でも投票できます。

●受付期限 12月末まで

※投票結果は9月に中間発表、3月に最終結果を発表し、図書館で紹介します。

■7月1日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（がん検診は、400円～1,000円の自己負担金がかかります）。予約は受け付け中です。

新型コロナウイルス感染症の状況により予約をしても受診できない、各医療機関で予約人数を制限している場合などがありますのでご了承ください。次の項目すべてに該当する方のみ受診可能です。

- ①当日または過去2週間以内に、発熱・風邪症状がない方
- ②14日以内に新型コロナウイルス感染者、またはその疑いのある者と接触がない方
- ③感染拡大地域から帰宅後、14日以上経過している方
- ④体温が37.0℃以下の方

※実施医療機関の連絡先など詳しくは「令和3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。

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
4日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
17日(火)	13:30～	アナビススポーツプラザ	71～74歳
18日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
20日(金)	9:30～	表郷公民館	40歳以上
25日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳