

## ■2月は「全国生活習慣病予防月間」です

### 《生活習慣病が死因の約6割を占めています》

▷本市の令和元年度死因別割合（福島県人口動態統計）  
第1位がん26.2%、第2位心疾患18.7%、第3位脳血管疾患10.2%で、全国に比べて心疾患、脳血管疾患による死亡割合が高い状況となっています。

肥満・高血圧・高血糖・脂質異常などが集積している状態の「メタボリックシンドローム」が生活習慣病の主な要因になっています。

▷本市のメタボリックシンドローム該当者の割合  
男性30.6%、女性11.9%

※令和2年度 市特定健診結果より



### 《生活習慣病を予防しましょう》

#### ①運動習慣を見直しましょう

令和2年度の本市健診結果によると「1回30分以上運動習慣なし」と回答した方が51.1%でした（国48.7%）。運動不足の傾向があるため、ちょっとした外出では車を使わずウォーキングやサイクリングに変えたり、家事の合間にストレッチをするなど、日常生活の中に運動を取り入れてみましょう。

#### ②バランスのとれた食事を規則正しく食べましょう

食事は、野菜やたんぱく質から食べることで血糖値の急激な上昇を防ぎます。また、欠食をすると次の食事が食べがちな血糖値が急上昇してしまいます。バランスのとれた食事を1日3食規則正しく、腹八分目で食べるようにしましょう。

## ■健康ポイント事業修了報告会

健康セミナーやポイント交換賞品の受け渡し、次年度継続の申し込みなどを行う修了報告会を開催します。参加した方へ日時を指定した案内を送付しますので、詳しくはご確認ください。密を避けるため、指定日時への参加をお願いします。

●日にち 3月4日(金)・5日(土)・7日(月)

●会場 中央保健センター

※楽天ポイントの賞品交換を希望する場合は「からだカルテ」からご自身での手続きとなります。

●楽天ポイントの交換期間 3月1日(火)～31日(木)

### 《活動量計で参加している方へ》

令和4年度も継続する場合、活動量計の返却は不要です。市外へ転出・退会の方は中央保健センターへ返却をお願いします。

☎健康増進課 ☎2114

## ■高齢者肺炎球菌ワクチン接種のご確認を

対象者には、令和3年4月付けで接種券を送付しています。期間を過ぎると無料で接種できなくなりますので、お早めに接種してください。なお、過去に一度でも接種したことがある方は対象外です。接種歴が不明、接種券を紛失してしまった場合など、ご不明な点はお問い合わせください。

●料金 無料

※県外で接種する場合は、事前に申請が必要です。

●接種期限 3月31日(木)

●接種場所 市指定医療機関

対象年齢	生年月日
65歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
70歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
75歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
80歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
85歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
90歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
95歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
100歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日

## ■こころの健康相談

眠れない・イライラする・生きていくのがつらいなど、心の悩みをお持ちの方や、ひきこもりの本人・家族の方を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。電話相談も随時受け付けています。

●日にち 3月10日(木)

●時間 午後0時45分～1時15分 ※要予約

●会場 中央老人福祉センター（北中川原）

●申込期限 3月4日(金)

●申込先 健康増進課 ☎2114

## 3 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(火)	13:30～	中央保健センター	75歳以上
2日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
9日(水)		東保健センター	
16日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
18日(金)	9:30～	表郷公民館	40歳以上