

2月は
全国生活習慣病
予防月間



《生活習慣病の要因 メタボリックシンドローム》

肥満・高血圧・高血糖・脂質異常などが集積している状態を指し、動脈硬化のリスクが高まります。生活習慣病の主な要因で、男性に多く見られます。
 ▶本市の該当者割合（令和4年度特定健康診査）
 男性 33.8% 女性 12.6%

《生活習慣病予防のために生活を見直しましょう》

有酸素運動には脂肪燃焼効果があります。外出の際には、歩くことを意識しましょう。また、家では「テレビを見ながら」「家事をしながら」などの“ながら運動”を取り入れ、筋力アップや太りにくい体質をつくりましょう。
 食生活の面では、1日3食しっかり食べ、脂肪や糖の吸収を緩やかにする「食物繊維」を意識的にとりましょう。また、よく噛んで腹八分目を心がけましょう。

健康ポイント事業修了報告会

事業の取り組み状況の報告やポイント交換賞品の受け渡しなどを行う修了報告会を開催します。

- 日時 2月19日(月)／午後1時30分～3時30分
※午後0時30分受付開始
- 会場 コミネス 大ホール

《健康セミナー》

報告会の中で健康セミナーを行います。どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。

- テーマ
「生活習慣病予防のための生活のヒント ～食生活の改善と活動量アップで生活習慣病を防ごう～」
 - 講師
(株)タニタヘルスリンク 管理栄養士 龍口 知子氏
 - 申し込み期限 2月14日(水)
- ※事業に参加していない方は申し込みが必要です。
- 申し込み方法 健康増進課窓口、電話、申し込みフォーム（QRコード）
 - 申し込み・問い合わせ先
健康増進課成人健康係 ☎2114



高年齢者肺炎球菌ワクチン接種

対象者には、令和5年4月に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。接種歴がわからない、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 ※県外で接種の場合、要事前申請
- 接種期限 3月31日(日)
- 接種場所 市指定医療機関

| 対象年齢 | 生年月日 |
|------|---------------------|
| 65歳 | 昭和33年4月2日～昭和34年4月1日 |
| 70歳 | 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日 |
| 75歳 | 昭和23年4月2日～昭和24年4月1日 |
| 80歳 | 昭和18年4月2日～昭和19年4月1日 |
| 85歳 | 昭和13年4月2日～昭和14年4月1日 |
| 90歳 | 昭和8年4月2日～昭和9年4月1日 |
| 95歳 | 昭和3年4月2日～昭和4年4月1日 |
| 100歳 | 大正12年4月2日～大正13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を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。

- 日時 3月6日(水)／午後1時45分～2時15分
※相談時間は、1人20分程度
 - 会場 中央保健センター（北中川原）
 - 申し込み期限 2月29日(木) ※要予約
 - 申し込み先 健康増進課成人健康係 ☎2114
- ※右のQRコードからも申し込みできます。



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 |
|--------|--------|-------------|--------|
| 4日(月) | 13:30～ | 中央保健センター | 77歳以上 |
| 6日(水) | | 大信保健センター | 40歳以上 |
| 13日(水) | 9:30～ | 東保健センター | |
| 15日(金) | | 表郷保健センター | |
| 27日(水) | 13:30～ | アナビースポーツプラザ | 40～70歳 |