

お知らせ

ラウンジ

りづらん

子育て情報

保健情報

情報館

身近な文化財

高齢者
あったか広場

休日当番医・
無料相談ほか

市長の
手控え帖

白河市QOL向上プロジェクト

日本は超高齢社会となり、国民の目標は単なる延命でなくQOL（自立していきいきと生活できること）の維持に変わりました。

このような背景から、令和2年度に市、白河厚生総合病院、県立医科大学白河総合診療アカデミー、京都大学の共同で本プロジェクトを開始しました。

「QOLの評価」「健康上の困りごと」などの調査研究を行い、市民のQOLの向上を目指しています。

詳しい調査結果は、ホームページをご覧ください。



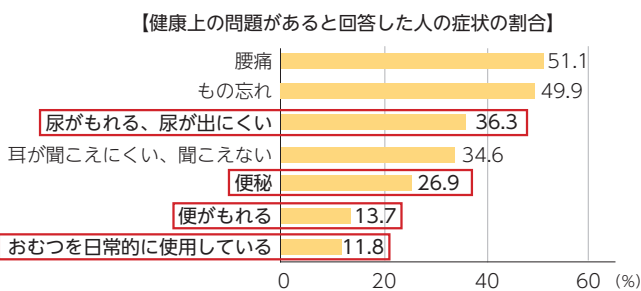
《令和5年度調査結果の一部》

●健康上の困りごと

住民の方にアンケートを実施し、健康上の困りごとに関する調査をしました。

下のグラフは、健康上の問題があると回答した人の症状です。医師にもなかなか相談のしづらい排尿・排便に関する内容は多くの方が悩んでいること、さらに、これらの困りごとは、QOLの低下に大きな影響を与えていることがわかりました。

今後、市民講演会を通して、皆さんに困りごとの改善方法をお伝えする予定です。ぜひご参加ください。



《LINE公式アカウント「QOL LINE」》

「QOL LINE」では、次のようなお知らせを配信しています。

◇健康上の困り事についての詳しい説明

◇どうすれば困りごとを改善できるかのヒント

◇「健康長生き」のための講演会の開催情報

また、毎年実施するQOL向上プロジェクト調査の対象者の方は、LINEで回答いただけます。ぜひ、ご登録ください。



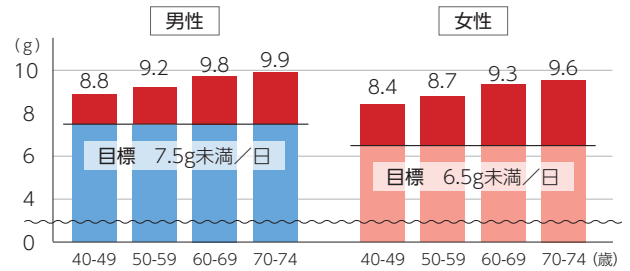
登録に必要なグループコードは「961」です。

◀登録はこちら

■塩分の取りすぎに注意しましょう

特定健康診査（40～74歳の国保加入者が対象）の尿検査で、1日の推定食塩摂取量を測定しています。高血圧などの生活習慣病を予防するため、自分の塩分摂取量を把握し、減塩の必要性を確認しましょう。

●1日の塩分摂取量の測定結果（令和6年度）



年齢とともに摂取量が増加する傾向が見られます。

また、目標値を下回った人の割合は男性が14.2%、女性が7.9%で、多くの方にとって減塩が必要な状況が続いています。

2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
5日(水)	9:30~	大信保健センター	40歳以上
12日(水)		東保健センター	
17日(月)	13:30~	中央保健センター	71~76歳
21日(金)	9:30~	表郷保健センター	40歳以上
26日(水)	13:30~	アナビススポーツプラザ	40~70歳