

保健活動 一口メモ



健康支援課
☎973-3209

みなさん健康でお過ごしですか？
5月から特定健診が始まっています。
ご自身の健康状態を把握するために
も、年に1度、健診を受けましょう。

今回は健康的な生活習慣を身につける事に成功した方をご紹介します。

生活習慣を改善することです...

*M・Hさん(女性・63歳)

Hさんは、まず健診・保健指導を受け、自分自身の体の状態を把握しました。その後、特定保健指導を受けアドバイスをもとに、生活習慣を見直しました。

健診・保健指導を受ける前の生活は、家でゴロゴロすることが多く、間食もあり、特に食事や運動での取り組みがありませんでした。

〈取り組み前の内容〉

- ・食事は19時以降取らない
- ・食事は野菜中心
- ・間食をやめる
- ・運動は、毎日(プール・筋トレ)



はじめよう！生活習慣改善

生活を改善することで、気になる検査データが基準値以内の結果となり、本人からは、「体が軽くなり、膝関節の痛みがなくなった」「運動の大切さを実感しています」と嬉しい声が聞かれました。

取り組み前のデータ

検査項目(基準値)	H22年
体重	68.2kg
BMI(18.5~24.9)	32.7
腹囲(女性89.9cm以下)	107cm
血圧(~129mmHg/~84mmHg)	143/87
HDLコレステロール(40~99mg/dl)	69mg/dl
LDLコレステロール(60~119mg/dl)	111mg/dl
中性脂肪(30~149mg/dl)	81mg/dl



取り組み後のデータ

H23年
46.6kg
22.3
69cm
114/63
105mg/dl
92mg/dl
34mg/dl

M・Hさんは、エコボディカードを利用し、運動を継続しました。

健診・保健指導を受けると...

運動施設が無料で利用できる！

〜エコボディカード〜

エコボディカードとは、うるま市の対象となる運動施設を無料で利用することが出来るカードです。有効期間は1年間！(1日1回のみ利用可)

対象者：19歳〜74歳(年度年齢)のうるま市民で、健診・保健指導を受けた方。

〈注意事項〉

※健診は特定健診・生活習慣病予防健診・職場健診(特定健診に準ずる内容)のいずれかになります。

※申請は健診日より6か月以内

※健診結果によっては、医師の意見書(指定の様式)が必要な方がいます。

詳細は、健康支援課までお問い合わせください。

生活活動をアップ・運動をプラスしてみましょう。

M・Hさんも、運動の大切さに気づかれたように、活動量を上げることで生活習慣病を予防できます。

〈推奨される活動運動〉

- ・日常生活にて歩行を1日1万歩
- ・1回30分以上週に2回以上の運動

生活習慣を見直し、改善していく事は難しいと思われるかもしれませんが、しかし、食生活の乱れや運動不足から、中性脂肪や高血糖を招き、やがて高血圧症や糖尿病、さらに悪化し慢性腎不全、心筋梗塞や脳梗塞とならないためにも、今自分ができる事を始めてみませんか。

〈定例健康相談〉

時間：午前9時〜午前11時

*石川保健相談センター(毎週月曜日)

*健康福祉センターうるま3階

(毎週火曜日)

〈注意喚起…風疹流行の兆し〉

数年来、報告の無かった風疹が、中部保健所管内で6月13日以降、6例報告されています。地域でもすでに流行している可能性があります。妊娠する可能性のある女性は、風疹のワクチン接種を、妊婦は妊婦健診で抗体価を確認してください。

