

1歳で～す

～前年1月の
1番最初に生まれた赤ちゃん～

しおむき ふみな
塩 向 史 菜 ちゃん

H19. 1. 4日生

父 哲哉 さん

母 直子 さん

(西湯田原公民会)

○お母さんから一言
これからも元気で、お兄
ちゃんと仲良くね。



☆楽々健康ウォーク☆

みなさん、一緒に歩いて気持ちいい汗を流してみませんか？

○1月13日(日)

せせらぎ田園かるやかコース

午前8時～かぐや姫グラウンド出発

○1月26日(土)

緑のオアシスコース

午前8時～佐志地区公民館出発

健康さつま21シリーズ⑪「生活習慣病」

糖尿病、高血圧症、心疾患、脳血管疾患、がんなどの生活習慣病は、食生活・運動・休養・飲酒・喫煙など様々な生活習慣が密接に関係して起こる病気です。

平成19年度 健康診査結果(さつま町)

申込者・受診者： 人 受診率： %

対象地区	基本健診			胃がん検診			大腸がん検診		
	申込者	受診者	受診率	申込者	受診者	受診率	申込者	受診者	受診率
宮之城	2,392	1,830	76.5	1,336	983	73.6	1,571	1,226	78.0
鶴田	812	620	76.4	630	445	70.6	700	526	75.1
薩摩	906	632	69.8	643	423	65.8	657	473	72.0
全町計	4,110	3,082	75.0	2,609	1,851	70.9	2,928	2,225	76.0

4月から6月にかけて実施された基本健診とがん検診の受診状況は、表のとおりで、町内の受診率は70～75%でした。

また、健康診査を受けた後の健康管理も大切です。「要精密」となった方、医療機関で受診されたでしょうか？結果報告会などで生活習慣の改善を指摘された方は、その後いかがでしょうか？

新しい年を迎え、自分の生活を振り返ってみましょう！

無理な計画はたてず、簡単な生活記録、体重記録、食習慣記録をしながら、実現可能な目標を書き出してみましょう。

参考までに……

平成20年4月から実施となる保険者(国保など)が行う特定健診並びに特定保健指導に向けて、試みに実行された甘い物が大好きな腹囲100.5cmの厚生労働省の武見副大臣の生活習慣チェックリストは、身体チェックが「体重測定した kg, しない」「腹囲計測(週1回)」, 運動チェックが「普通歩行10分」「速歩10分」「腹筋 回」の各項目が「できた, できない」, 「今日の歩数 歩」, 食事チェックが「甘い炭酸飲料を飲まない」「揚げ物・炒め物は1日1料理まで」「3食以外の夜食は食べない」の各項目の「できた, できなかった」, 目標に「菓子は2日に1回, 菓子パン1個まで」があり、総合チェックとして「今日はよくがんばった」の項目の「はい, いいえ」となっています。

実行計画をたてる時は……

「絶対～する」「決して～しない」「～しなければならない」「毎日～する」というような厳しい言葉は使わず、今、自分ができそうなことを、項目を少なくして「 をしない」ではなく「 を 回する」とハードルを低く具体的にできることを軌道修正しながらとりくみましょう！

健康だより

生活習慣病!??って、予防できる!

「自らの健康は自ら守る」ためには、「まず、自分を知ること」です！