



●母子健康手帳の交付

保健師が、妊婦さんの体調などを聞きながら母子健康手帳の使い方や妊婦健康診査について説明を行います。交付場所は＜西合志庁舎＞健康づくり推進課です。また、健康育児相談時も交付しています。3月10日(水) 泉ヶ丘市民センター、3月23日(火)ふれあい館です。日程は健康づくり事業計画表に掲載していますので、ご参照の上お越しください。印かんと産婦人科から妊娠届出書をお願い、持参ください。

●熊本県小児救急電話相談事業

相談時間

毎日・夜間
午後7時～午前0時
☎#8000
(ただし、ダイヤル回線・IP電話・光電話からは☎364-9999)

健康のすゝめ

問い合わせ先
健康づくり推進課 健康推進班(西合志庁舎) ☎242-1183

血管若返り教室募集

市では「血管を守ろう」をテーマに血管若返り教室を開催します。16ページの図1で示す検査値が気になる人や、メタボリック症候群が気になる人はぜひ参加してみませんか？自分の生活習慣を見直し、皆さんで血管の若返りを目指しましょう！

	日	時 間	場 所	内 容
1回目	4月15日(木)	午前9時30分～11時30分	西合志庁舎	身体についての講話 インボディー測定※2
2回目	4月21日(水)	午前9時30分～午後1時	ヴィーブル	栄養教室 ～自分の必要な食事量を確認します～
3回目	4月26日(月)	午前9時30分～11時30分	泉ヶ丘市民センター	運動教室 ～ストレッチ・ウォーキングなどの軽運動を行います～
4回目	6月21日(月)	午前9時30分～11時30分	ふれあい館	講話・運動教室 インボディー測定・血液検査 ～3回目終了後からの皆さんの結果を発表しましょう～

※2 インボディー(体組成計)とは……身体の筋肉や脂肪等のバランスが分かります。

- 対象者 40歳～70歳で全4回参加できる人
※生活制限がある人はお断りする場合があります。
- 募集人員 25人
- 申込方法 3月31日(水)までに電話でお申し込みください。
定員になり次第、締め切ります。
- 申し込み・問い合わせ先
健康づくり推進課 健康推進班(西合志庁舎) ☎242-1183



平成21年度血管若返り教室を開催しました

1月に平成21年度合志市特定健診受診者を対象とした血管若返り教室を開催し、現在3回目まで終了しました。

教室で自分の身体や生活習慣を見直し、楽しく運動教室や栄養教室を行いました。それぞれが目標を考え、4回目の教室まで頑張っているところです。



運動教室で楽しく運動

あなたの血管は大丈夫ですか？

平成21年度合志市特定健診および生活習慣病健診の結果

平成21年度特定健診および生活習慣病健診(30歳代対象)を5月～6月・11月・1月に実施し、2,110人が受診しています。図1に健診結果の一部を掲載しています。

図1を見ると、女性に比べ、男性は中性脂肪・LDL(悪玉)コレステロール・ヘモグロビンA1c(※1)の値が比較的若い時から高値の人の割合が高くでています。また、年齢が高くなると、高値の人の割合が高くなっています。

これらの値が高いと、血管を傷つけます。また、その状態を放置すると動脈硬化を起し、後には心筋梗塞や脳梗塞といった病気になることもあります。

今年度、健診を受診した人は健診結果を確認してください。

※1 ヘモグロビンA1cとは……血液中の2～3カ月間の血糖値の値を見ることができます。

図1 血液検査で高値の人の割合

