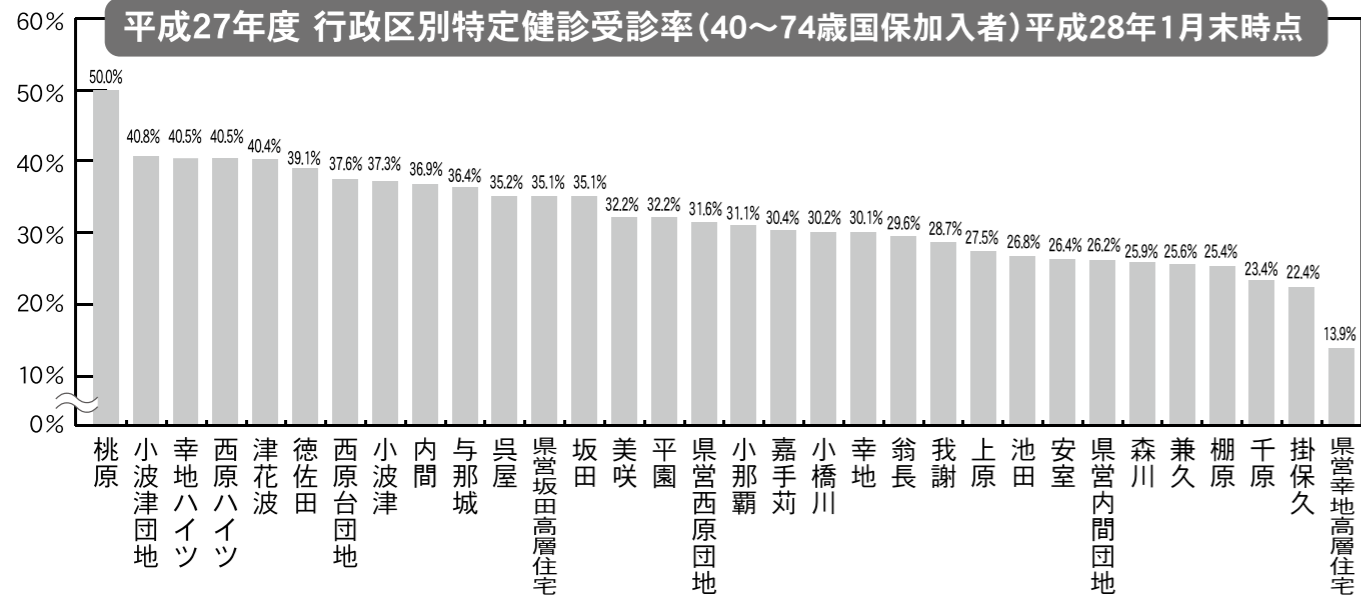


特定健診! 平成28年3月31日まで

受診期限せまる!!!

個別健診(近隣クリニック等):0円/人間ドック(指定医療機関):12,600円



知っていましたか。西原町国保医療費のはなし ~2.6倍の差~

特定健診受診有無別の一人あたり月平均医療費は、こんなに違います!

- 40-74歳の特定健診対象者: 特定健診受診者 **3,625円** / 健診未受診者 **9,496円** **2.6倍!!**
- 生活習慣病で医療にかかっている方: 特定健診受診者 **11,888円** / 健診未受診者 **31,142円**

特定健診を受診していない方の医療費が高い主な要因は、生活習慣病の症状が出てからの医療機関受診(重症化)となっていることです。生活習慣病を放置することは、心疾患や脳血管疾患、慢性腎臓病といった重大な疾病につながります。年に一度、特定健診を受けて、早めの疾病対策にご自身の意思で取り組みましょう!

国民健康保険加入者以外(社会保険加入者など)の受診券について

平成28年度は、下記の方を対象に健診受診券を発行します。

- ★20代30代健診 ⇒ 20歳から39歳の男女のうち、
 - ★子宮頸がん検診 ⇒ 20歳以上の女性のうち、
 - ★乳がん検診 ⇒ 30歳以上の女性のうち、
 - ★胃、肺、大腸がん検診 ⇒ 40歳以上の男女のうち、
- 職場健診などの受診機会がない方
- 例えば...
 ・家族の扶養に入っている方
 ・仕事に就いているが、職場での健診機会がない方

職場等で健診の機会があると思われる方へは、受診券を送付していません。しかし、受診を希望する方は加入している健康保険の種別に関係なく上記の健診が受診できます。お手数ですが、受診を希望される方は健康推進課までお問い合わせください。

お問い合わせ 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791

さわりんと一緒にLet's“食育”

こんにちは。沖縄県は65歳未満で亡くなる人の割合が全国一高く、さらに西原町は県内でもトップクラスなんだよ。びっくりだね。割合が高い原因は、わたしたちが普段食べている食事が深く関わっているんだ。そこを一緒に学んでいこうね。

健診を受けた人の2人に1人は肥満

肥満を、単純に「体重の増加」と考えていないかな。実は、肥満は心筋梗塞や脳梗塞といった命に関わる病気の最初の段階。それにも関わらず、西原町では特定健診を受けた人の2人に1人が肥満と判定されているよ。また、65歳未満で亡くなった人の3人に1人は心筋梗塞や脳梗塞で亡くなっているよ。肥満も亡くなる原因になるんだね。肥満は「ならないように」もできるし、「改善すること」もできるよ。そのポイントは『食事』



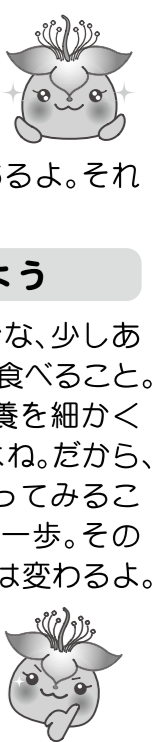
あなたの身体は食べたものでできている

身体を作っているのは、やっぱり食事だね。でも残念なことに西原町民の食事の特徴は「脂質

の摂り過ぎ、野菜が少ない」ということがデータから確認できるよ。でも、食事を変えるのは難しいよね。だから、ぜひ、一つだけ覚えてほしい言葉があるよ。それが『食事を選ぶ力』

食事を選ぶ力を身につけよう

「食事を選ぶ力」は、野菜が少ないかな、少しあぶらが多いかなと意識して食事を選び食べること。でも、毎日、毎食の食事に含まれる栄養を細かく頭の中で考えて食べることは難しいよね。だから、まずは普段の食事と少しだけ向き合ってみることが「食事を選ぶ力」を身に付ける第一歩。その一歩を踏み出すことができれば、身体は変わるよ。「食事を選ぶ力」は身体を変える力、そして未来を明るい方向へ変える力になるよ。



保健師だよ!

季節の変わり目大丈夫? 春の体調管理

春は、気温や気圧の高低差、入学・就職・引越など、「変化」の多い季節です。気温の変化に伴う体温調節、新しい環境、出会いや別れから心の疲労を感じることはありませんか。

急な環境の変化に順応しようとする、体と心にストレスを与えてしまい、心身を安定させる自律神経も乱れがちになってしまいます。

溜め込んだストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスを感じている場合もありますので注意が必要です。

【環境の変化に伴うストレス症状】



◎ 改善ポイント ◎

- ① 生活リズムを整える。起床、就寝、食事はできるだけ同じ時間になるようこころがける。
- ② 栄養バランスの良い食事をする。
- ③ 休養をとる。リラックスできる時間をとる。
- ④ 散歩やウォーキング、ストレッチなどの軽い運動をする。
- ⑤ 深呼吸、腹式呼吸をする。

心身ともに元気な毎日を送っていきましょう♪

