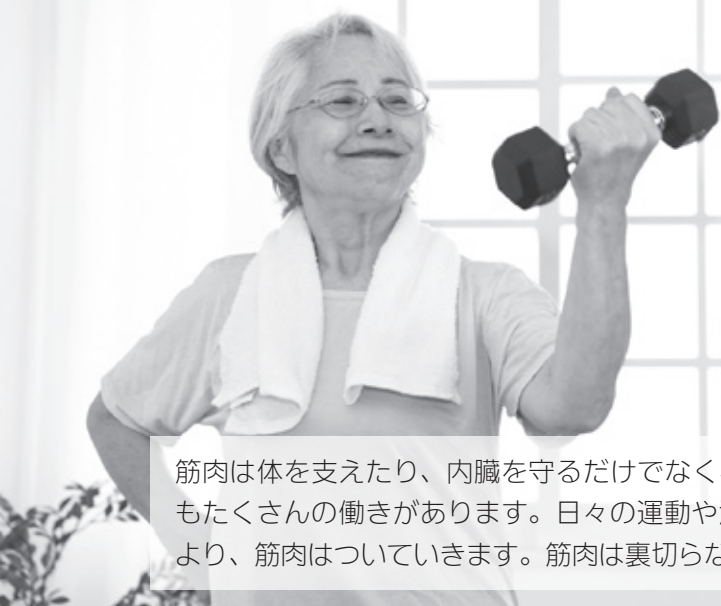




筋活

いつまでも元気で暮らすための



筋肉は体を支えたり、内臓を守るだけでなく、他にもたくさんの働きがあります。日々の運動や活動により、筋肉はついていきます。筋肉は裏切らない！

①血糖値の上昇を抑えます
血液中の糖の多くは筋肉に貯めこまれます。筋肉が少なくなると、糖を貯めておく場所が少なくなり、血液の中の糖が増え糖尿病になるリスクが高くなります。



撮影協力
木曜体操事業参加の皆さん

加齢などが原因で筋肉量が減少したり筋力が低下したりすることを「サルコペニア」といいます。サルコペニアが進むと転倒や要介護状態になる可能性があります。

※サルコペニアになりやすい状態

- ・つまずきやすい
- ・歩幅が狭くなった
- ・以前に比べて疲れやすくなった
- ・ペットボトルが開けられない

③腰痛や膝痛を予防します
腰痛の原因として背筋・腹筋の衰えがあります。また、ひざ痛の原因としては、太ももの前側の筋肉の衰えがあります。腰痛や膝痛の予防・改善に筋肉は大切です。



④病気に強い体を作ります
筋肉には体温を保つ働きがあります。筋肉量の減少は低体温の原因となり、体の抵抗力が低下することで風邪や肺炎、感染症などにかかりやすくなってしまいます。



すきまに注意！

両手で自分のふくらはぎを囲んでみましょう。隙間ができてしまう場合、筋力低下の可能性が高いです！加齢に伴う筋力低下は自然な現象ですが、そのまま低下していくと「介護が必要な状態」に近づいていきます。
また、筋力を低下させないためには自分の体の状態に合わせた適切な食事が必要です。保健センターに管理栄養士がいますので、ぜひこの機会に健診データなどを持参してご相談ください。



HOKESEN
シン・ホケンセンター
健診受診促進

まずは受けてみましょう！

比布町では様々な健診・検診を実施しています。自分の健康状態を知るためにも、積極的に受診してみましょう。

いちごっ子

ヘルスアップ健診

5年生(小学5年生相当)と8年生(中学2年生相当)を対象に、生活習慣病予防のための健診を実施します。前年度受診者の一部の方を対象にフLOORアップ健診も合わせて実施します。

「中性脂肪」が基準値を超えている子どもの割合
～過去のいちごっ子ヘルスアップ健診受診結果より～

平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
26.7%	15.4%	11.5%	10.3%	27.8%

子どもにも健診が必要なの？

「中性脂肪」の値が基準値を超えている子の割合(上表を見ると、多い年では受診者の約30%弱となっております。生活習慣病予防(II生活習慣改善の取り組み)は大人になつてからではなく、子どもの頃から必要です。自分で生活習慣を考えることができる年齢になったら、まずは健診を受けて体の状態を知ることからスタートしませんか？
対象者には封書で案内しますので、希望する場合は忘れずにお申し込みください。夏休み期間に受診できます。

子宮・乳がん検診

ご自身の健康を守るために子宮・乳がん検診を受けましょう。

【日程】

7月5日(火)、20日(水)、8月5日(金)、8月29日(月) 申込されている方には、6月中旬頃に案内文・問診票などを送付します。
新たに集団検診を希望する方は保健センターにご連絡ください。(集団検診日はバスの送迎があります)

結核検診

結核は感染を広めないためにも早期発見が大切です。年に1回は検診を受けましょう。

対象年齢(年度末年齢65歳以上)の方には4月に受診票を配付しています。転入などにより受診票が届いていない方は保健センターまでお知らせください。なお、病院・検診などで胸部レントゲン・CT検査を受ける予定のある方

は結核検診の受診は必要ありません。

【日程】

7月27日(水)、28日(木)

【検診場所】

比布町保健センター及び各公民館分館

健康マイレージで始めよう自分革命！

健康について意識していただくことを目的に、左記の3つの目標全てを達成した方に商品券と減塩食品を贈呈します。

①健康診査の受診(職場健診も対象です)

②がん検診の受診

または、個人の健康目標の実行(1か月以上)自ら目標を立て、ご自身の健康のことを考えてみませんか？

詳しい内容のチラシと、マイレージカードを折込しています。ぜひご利用ください。

【問い合わせ】

保健センター
☎85-2555