

健康情報

健康・保険課 保健予防係
☎(232)4912



きっと誰かが、だったら私が はたちの献血 「はたちの献血」キャンペーン

1～2月は「はたちの献血」キャンペーンの期間です。
献血者が減少しがちな冬期は、輸血用血液が不足しやすい季節です。このため、県では1～2月の2カ月間、「はたち」の若者を中心に、広く県民の皆さんに対して献血を呼びかけています。特に若い人たちで、献血をしたことがない人は、ぜひ400ミリリットル献血・成分献血にご協力をお願いします。
みんな、献血の輪を広げましょう！



インフルエンザ予防接種の実施期間を1月末まで延長します

接種期限を令和4年12月末までとしていましたが、インフルエンザ報告数の増加により1月末まで延長することになりました。
実施医療機関については、健康・保険課または町ホームページをご確認いただくか、直接医療機関にお問い合わせください。



インフルエンザを予防しましょう

12～3月頃はインフルエンザの流行期です。インフルエンザに「かからない」、周囲に「うつさない」ために、正しい知識と予防法を身に着けましょう。

インフルエンザにかかると、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。子どもはまれに急性脳症、高齢者や免疫力の低下している人は肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

インフルエンザにかからないために

- 人混みや繁華街への外出を控える。
- 小まめな手洗いとうがいを習慣づけ、マスクを着用する。

- 室内では適度な湿度(50～60%)を保ち換気に心掛ける。
- バランスの取れた栄養、休養を十分取る。
- 適度な運動と、小まめな水分補給を心掛ける。

インフルエンザにかかったら

- 早めに医療機関を受診し、保育園や学校、職場は休む。
- 安静にして、しっかりと睡眠をとる。
- 水分補給を十分に取る。
- 病気にかかった後の登校や出勤の目安は、医師の指示を受ける。
- 感染拡大を防ぐために、咳エチケットを守る。

「咳エチケット」とは

- ① 押さえる、そむける
咳・くしゃみをするときは、ティッシュや袖口などで口と鼻を押さえ、なるべく他の人から顔をそむける。
- ② すぐ捨てる
鼻汁・たんなどを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、ビニール袋などに包みウイルスが飛散しないよう気をつける。
- ③ マスクをつける
マスクは、隙間がないようにフィットさせて着用する。

健診結果は体からのメッセージ

本当に怖いメタボリックシンドローム

生活習慣病の要因として広く知られているメタボリックシンドローム(メタボ)。
自分は大丈夫だと思っていないですか。
年1回は健診を受けて、体の本音に耳を傾けることが大切です。

命に関わるメタボ

メタボとは、お腹の周りにたまった内臓脂肪が、高血圧、高血糖、脂質異常を招き、それらが重なり合っている状態です。早期の段階では自覚症状がなく、静かに進行します。放置すると、血管が破れたり詰まったりしやすくなる動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる場合もあります。

あなたは大丈夫？メタボチェック



※①②の両方を満たすとメタボです。

血管にダメージを与える内臓脂肪から出る悪い物質

肥満そのものは病気ではありません。注目すべきは、増えすぎた内臓脂肪から体に悪影響を及ぼす悪い物質が出ることです。この物質は、長い時間をかけて血管にダメージを与え、動脈硬化を進めます。



肥満を予防・改善するために

- ① 欠食やまとめ食い、早食いをしない。夕食は遅くならたら軽めにする。
- ② 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事
- ③ ウォーキングや軽いジョギングなどの運動を習慣づける。

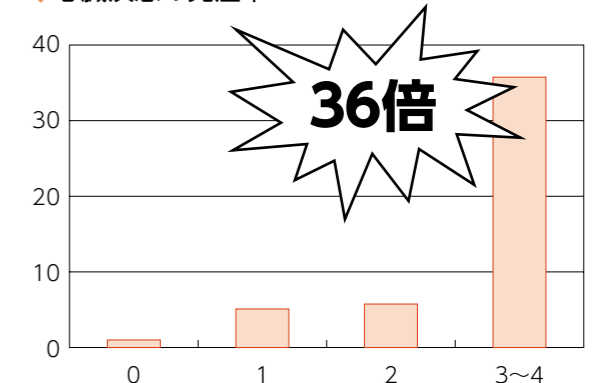
※治療中の人は、事前に主治医に相談し、無理のない範囲で行いましょう。

メタボのリスクは身近に

下のグラフは、心筋梗塞など心臓疾患の発症率を比べたデータです。「肥満・高血圧・高血糖・脂質異常」という4つの危険因子の数が増えるほど心疾患の割合は高くなり、危険因子を3つ以上持つ人は、全く持っていない人の36倍にもなります。

また、町では、令和2年度の特定健康診査受診者の30%を超える人がメタボ予備群・該当者となっており、年々増加傾向にあります。

◆心臓疾患の発症率



危険因子(肥満・糖尿病・高血圧症・脂質異常症)の数

労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より； Nakamura et al.jpnn Cric j.65:11,2001

◆健診の結果に応じて、専門職が訪問を行っています。

町では、健診で血圧や血糖値などの数値が悪化した人に、重症化予防のために保健師や看護師、管理栄養士などによる訪問を実施します。(状況により実施方法を変更する場合があります)