

めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(65)



「特定健康診査と特定保健指導について」
～健康づくりは家族のしあわせ!～

特定健診はもう受けましたか。
特定健診は、内臓脂肪型肥満を伴う生活習慣病予防のための保健指導が必要な人を見つけるための健診です。

特定健診の結果から自分の身体状況を正しく理解し、生活習慣改善の必要性を認識し、自分の生活習慣を振り返り、どう立て直したら良いかのヒントを与えてくれるのが特定保健指導です。特定保健指導を受けることはとても大事なことです。

わが国では欧米諸国と違い、軽度肥満の方でも糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病にかかる頻度が高くなっています。そして、これらを放置すると脳卒中、心筋梗塞、失明、腎不全などの病気につながり、さらに将来生活機能が低下し、ねたきり状態や認知症などのため介護が必要になる確率が増します。介護が必要になった時のご家族の苦労は大変です。

特定保健指導が必要と判断された方は、このまま今の生活を続けると、前述のような病状が高い確率で発生しますよ、という警告が出されたこととなります。自分一人で考えていても、長年行ってきたライフスタイル、生活習慣はなかなか変えることができません。後悔先に立たず、今のうちに積極的に特定保健指導に基づいた生活習慣病予防をしてください。基本は運動習慣の徹底と食生活の改善です。

特定健診を毎年受けると経年変化がわかります。自分の1年間の健康づくりの結果が表れます。努力の成果が出た時の達成感、喜びで心地良い気持ちになるでしょう。糖尿、脂質異常、高血圧、少しずつ悪い人が一番心配で、軽い気持ちしていると大変なこととなります。少しでも、悪いだけと勘違いしないでください。

特定健診をまだ受けていない方は必ず受けましょう。すでに受けた方は結果報告書で医師に指摘された健康上の問題点を素直に受け入れ、生活習慣病予防のための特定保健指導を受けましょう。

あきる野市医師会長 小机クリニック院長 小机敏昭
問合せ 健康課健康づくり係

くらしの知恵袋～消費生活 相談情報～

子どものゲーム機などの管理はできていますか?



ゲーム機や携帯音楽プレーヤーを利用した未成年者のトラブルが多く発生しています。

最近、パソコンやスマートフォン・携帯電話だけでなく、ゲーム機、音楽プレーヤー、テレビなどにもインターネットを利用できる機器が増えていますが、保護者が子どものインターネット接続を把握できていないこともあります。

保護者が子どもの使っているゲーム機の機能やオンラインゲームの仕組みを理解していない半面、子どもは、友人やインターネットから多くの情報を入手し、いろいろな手続きの方法を知ること可能です。

子どもが保護者の携帯電話で遊んだり、年齢を偽ってサイトにアクセスして、トラブルに巻き込まれることもあります。クレジットカード番号やIDの管理にも、細心の注意を払い、大人のスマートフォンや携帯電話、大人が登録したIDを子どもに使わせるのはやめましょう。

保護者には、子どもの通信機器利用を管理する責任があります。インターネットにつながる機器を子どもに渡す時には、親がフィルタリング機能やロックなどをかけて、セキュリティ対策をとるようにしましょう。

あきる野市消費生活相談窓口 消費者が事業者と結んだ契約で、困ったときやおかしいなと思ったときは、一人で悩まずにお気軽にご相談ください。

開設日時...毎週月曜・木曜日 午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)

場所...市役所1階市民相談室

問合せ...観光商工課観光商工係(直通558-1867)

東京都消費生活総合センター

開設日時...毎週月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

消費生活相談・多重債務相談... 03-3235-1155

架空請求110番... 03-3235-2400

高齢者被害110番... 03-3235-3366

はつらつ元気アップ教室 (栄養、運動、口腔) 参加者募集

秋川教室
平成25年度の特定保健指導はあきる野市が委託する(株)タニタが実施します。
問合せ 健康課健康づくり係(直通558-1183)

特定保健指導を活用し健康的な生活に役立てませんか!
特定健康診査は受診されましたか。
あきる野市の特定健康診査を受診した結果、特定保健指導の対象となった方には、今後保健指導の案内が送付されます。
特定保健指導は生活習慣病のリスクの高い方に対して、健康的な生活を維持できるように支援するものです。ぜひ参加して今後の健康保持・増進に役立てていきましょう。

場所: 菅生交流会館
期日: 9月20日・27日の金曜日
五日市教室
場所: 五日市保健センター
期日: 9月24日、10月1日の火曜日
全9回の教室ですが、3回目以降は1週間に1回程度の開催になります。秋川教室か五日市教室を選んでください。
時間 午前10時～正午
内容 口の体操、唾液腺マッサージ、試食、体力測定、筋力アップ体操など
講師 歯科衛生士、管理栄養士、看護師
対象 おおむね65歳以上の方
定員 15人程度(申込み順)
費用 無料
その他 運動制限のある方は申込みできません。
申込み方法 9月2日(月)8時30分から電話で申し込んでください。
申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558-1953)

めざせ健康あきる野21
ふれあいウォーク
秋の養沢を満喫!
自然の中で歩きながら健康づくり
養沢川沿いを、爽やかな9月の風を感じながらウォーキングしませんか。
日時 9月21日(土) 午前9時30分集合、午後0時30分解散
予定(荒天時中止になる場合があります)
集合場所 十里木駐車場
駐車場に限りがありますので、できるだけ電車・バスでお越しください。
バスは武蔵五日市駅前1番乗り場から、午前9時発(数馬行き)利用が便利です。
解散 瀬音の湯
持ち物など 飲み物、歩きやすい服装、滑りにくい靴、タオル
9月2日(月)午前8時30分から受け付けます。

高齢者のための法律相談会(予約制)
財産や遺言のことなど、専門家に相談できます。ご家族からの相談も受け付けます。
日時 9月13日(金) 午後2時～4時(1人40分)
場所 市民相談室(市役所1階)
対象 市内在住のおおむね65歳以上の方と家族
定員 3人(申込み順)
予約 電話で申し込んでください。
9月2日(月)午前8時30分から受け付けます。

介護教室(講演会)
「介護技術の基本動作を学ぶ」
毎月実施する市民相談でも相談を受け付けています(日程は実施前月の15日号に掲載)。予約・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係
対象 市内在住・在勤の方
定員 30人(申込み順)
申込み 在宅介護支援センター和敬園(558-7012)
問合せ 高齢者支援課高齢者支援係

講演会「森への誘い」
「森レンジャーが見てきたあきる野の現状とその未来」
地域の皆さんと協働で森づくりを行ないながら、あきる野の森を見つけてきた森レンジャーあきる野が、メンバーそれぞれの視点から発見したあきる野の自然を紹介するために講演会を行います。自然に興味のある方、将来自然分野の仕事がしたい方、地域に貢献したいという方の参加をお待ちしています。
日時 9月21日(土) 午前10時～正午
場所 五日市地域交流センター



スポーツ祭東京2013