

## 特定保健指導

※  
特定健康診査の結果と一定の基準に基づき、生活習慣の改善が必要と判断された人を対象に、保健師や管理栄養士がアドバイスをを行います。少しの心掛けで健康を維持・改善するチャンスです。対象となった人には、個別通知します。ぜひご利用ください。

※40歳～74歳を対象として、メタボリックシンドロームに着目して行う健診。

利用者の  
約6割が体重減少！  
約5割が血圧低下！

※平成26年度利用者実績。



## 健康1UP教室

健康診査の結果をもとに、自身の健康や食生活を見直し、生活習慣病の予防について学びます。効果的な運動も実践を交え紹介。今年度も市内3カ所で5コース実施します。今月から「三和編」の募集も始まりますので、詳細は26ページをご覧ください。

### 【内容】

- 第1回(講話)：健診結果から自分の体を知ろう・血糖値について学ぼうなど
- 第2回(運動)：インナーマッスルを鍛える
- 第3回(運動)：シェイプアップエアロビ



健康1UP教室に参加して 目標を持って楽しく健康に！



(左)川澄明子さん  
(右)荒木節子さん

健康診査の受診結果があまり良くなかったこともあって、同封されていた「健康1UP教室」に参加してみようと思った川澄さんと荒木さん。参加してみると栄養指導から有酸素運動など充実した内容だったので、健康についてしっかりと考えないといけないと感じたそうです。

2人は塩分濃度計を購入して日々の塩分量を気にしたり、カロリー消費量を計算したり、楽しみながら健康管理を行っています。今でも教室で知り合った友達との交流が続いており、月に1回の食事会がとても楽しみと言います。

健康1UP教室で学んだことをしっかりと実践して、今年の健康診査ではいい結果を出せるように頑張りたいと笑いながら話します。そんな2人は、20年後も健康的な生活を送るという目標に向けて健康への意識を新たにしていました。

# “降”血圧

～上昇してしまった血圧を下降させるために～

【健康へのキーワード】

バランスの取れた 適度な 定期的な  
脱高血圧 = 食事 × 運動 + 健康診査

毎日の小さな積み重ね  
高血圧を治すために必要なことは、第一にバランスの取れた食事です。無理な食事制限をするのではなく、1日3食規則正しく食べ、肉や卵などをバランスよく取ることが大切です。また、減塩を心掛けることで血圧が下がるなどの効果はしっかりと見えてきます。

次に大切なものは適度な運動です。適度な有酸素運動は血管を鍛えることができ、血液の質を良くすることができ、また、肥満や高血糖と高血圧の合併症は、重篤な病気につながる危険性が非常に高くなりますが、適度な有酸素運動は肥満や高血糖の予防にも効果があります。

激しい運動で一気に効果を得ようとするよりも、軽く息がはずむ程度の運動を楽しみながら行うことが大切です。1日千歩、歩く距離を増やしたり、友達と一緒にウォーキングしたり、小さなことでもいいので今日から始めてみませんか。

最後に、1年に1度は健康診査を受けましょう。「自分は大丈夫」と自己判断するのではなく、年に1回は健康診査を受け、自覚症状のない高血圧はもちろん生活習慣病の早期発見を心掛けましょう。

## 手軽に有酸素運動！ ウォーキングしてみませんか

健康の維持・増進などに効果があり、気軽にできるウォーキング。家族や友達と一緒に歩き、楽しみながら健康になる習慣を作ってみませんか。

また、市内には県に認定されたいばらきヘルスロードと呼ばれるウォーキングコースが14カ所ありますので、ぜひご利用ください。



## 受診していますか？ 健康診査・がん検診

市では、皆さんの健康維持や病気の早期発見を目的に健康診査やがん検診を行っています。病気になると家族の心労を増やし、家計にも大きな負担を与えることとなります。1年に1回は健康診査やがん検診を受けましょう。詳細は、市公式ホームページをご覧ください。



わしが  
受診した健康診査の  
様子を放送中じゃ！

