

広野町国民健康保険からのお知らせ③

医療費シリーズの3回目となります。

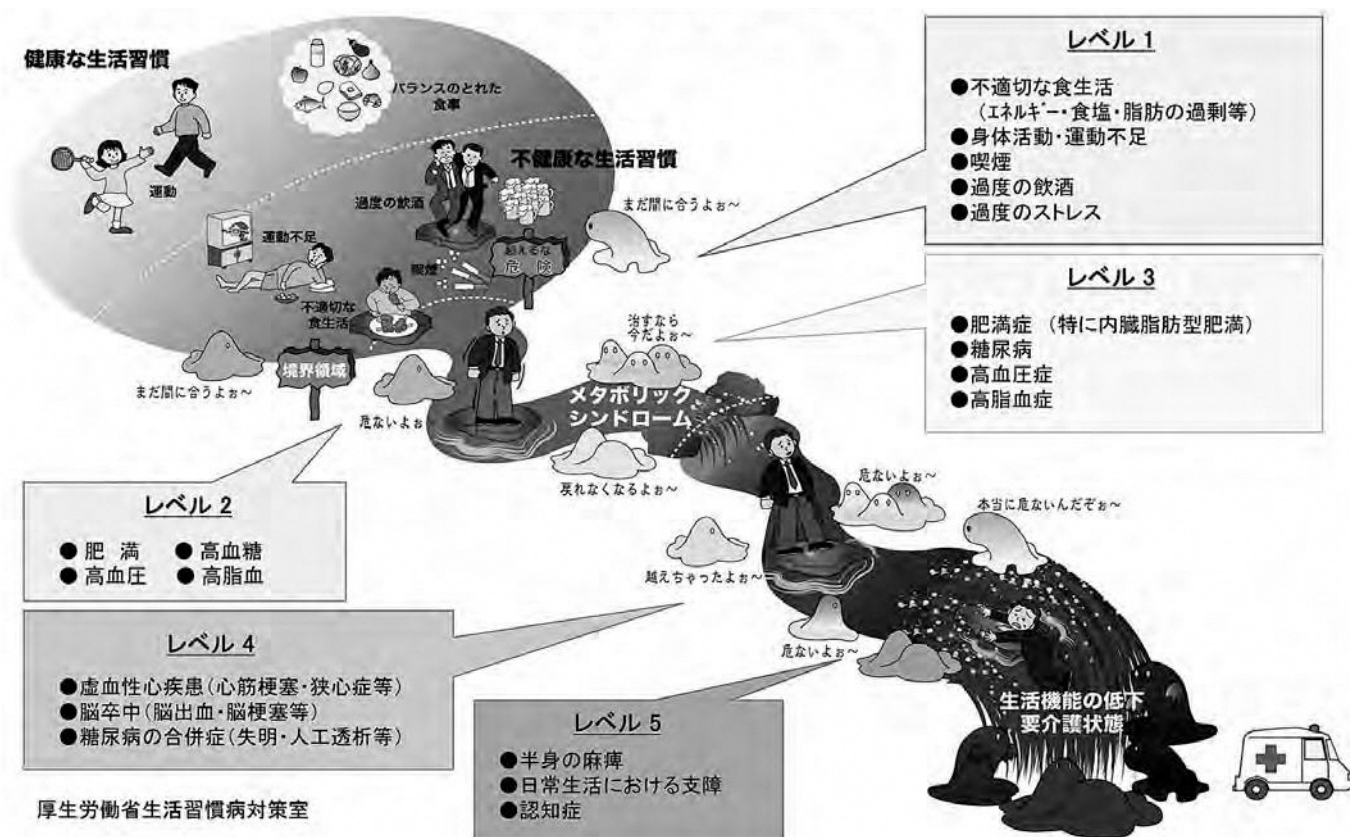
先月号では、「広野町は、国・県と比べて循環器系の疾患（高血圧症、脳血管疾患など）および内分泌、栄養および代謝疾患（糖尿病など）にかかる医療費割合が高い。」ということをお伝えしました。なかでも脳血管疾患（脳出血、脳梗塞など）や虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症など）は手術が必要となり高額な医療がかかる場合があります。

脳血管疾患、虚血性心疾患のどちらも高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満などが要因となり、予防が可能です。生活習慣病は図のように進行していくので、自分はどの状態なのか、次の段階に進まないためにどうしたらよいのかを知ることがとても重要です。

次の最終回で具体的な予防方法について提案させていただきます。

問 広野町 健康福祉課 ☎0240-27-2113

生活習慣病のイメージ



保健センタートレーニングルームの紹介

保健センタートレーニングルームでは機器を使ったトレーニングを行う事ができます。簡単に使用しやすい機器を揃えていますので初心者や高齢者、さまざまな年代でご使用できます。また、火曜日と木曜日は夜間午後8時まで利用可能なので仕事終わりにもご利用いただけます。



ランニングマシン

有酸素運動によって、持久力や心肺機能の強化が期待できます。

脂肪燃焼効果が高いだけでなく、運動不足解消やストレス発散といった効果もあります。しっかりと腕を振ることを意識することで上半身にも効果が出ます。



フィットネスバイク

自由に負荷を与えることができ持久力トレーニングを鍛えることができます。

フィットネスバイクは膝に負担が少ないので膝を痛めるリスクを減らして長時間の運動ができます。

「町長への手紙」

広野町長 遠藤智 あて FAX 0240-27-4167
あなたの声をお寄せください。

発信人 〒□□□-□□□□

住所

氏名

年齢

歳

男・女

職業（学校名）

TEL.

○封書として利用する場合は、この面が内側になるように折り、封筒を作ってください。
○FAX送信票として利用する場合は、この面を送信してください。
○記入された個人情報は、適切な保護と管理を行い、他の目的には使用しません。