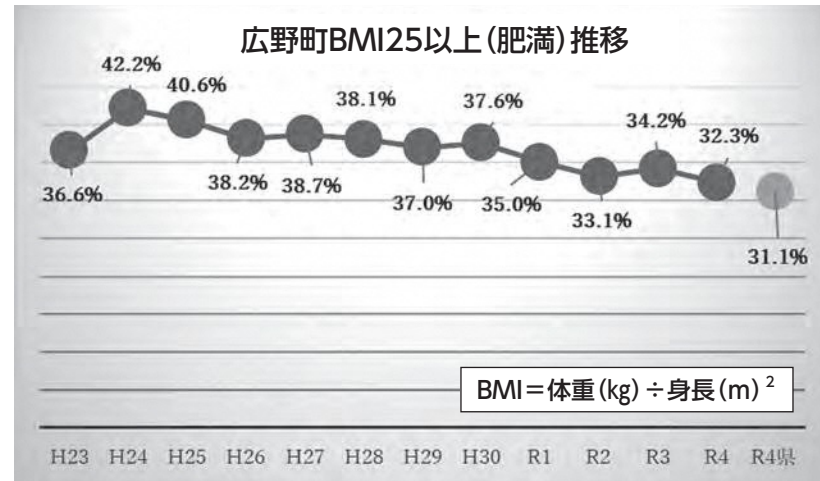


広野町の健康状態①

東日本大震災から14年が経とうとしています。困難な環境変化に対応してきた広野町民の健康状態はどうなっているか、今月号から少しずつお伝えしていきます。

■BMI（身長と体重から算出する、世界共通の肥満度の指標）



(参考：福島県国民健康保険データランド)

震災の翌年はおおよそ4割の方が肥満傾向で、仮設住宅での生活や食事・運動習慣などの変化による影響が考えられました。しかし、その年をピークに肥満度は徐々に改善し、令和4年度にはおおよそ3割まで減少し、福島県平均との差をかなり縮めることができました。

これは、大変な環境下であっても健康管理を心がけて生活した結果と思われる。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、肥満が要因となる場合が多く、肥満対策はとても重要です。今後もさらに改善を目指していきましょう。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

高齢者肺炎球菌予防接種について

町では、公費で高齢者肺炎球菌予防接種を実施しています。

■対象 ①65歳の方
②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

■費用 無料
※65歳になった方へ順次予診票を送付しています。
66歳になると無料では接種できませんので、お手元に届きましたら接種してください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

感染症対策をお願いします!!

11月からインフルエンザが流行シーズン入りし、年末より1月にかけて警報レベルとなりました。インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって起こる病気です。お子様ではまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方では、肺炎を伴う等、重症になることがあります。また、新型コロナウイルス感染症やノロウイルス感染症等、まだまだ気を付けたい

感染症がたくさんあります。感染対策の基本は「手洗い」「咳エチケット」「換気」です。特に高齢者や基礎疾患のある方が感染すると、重症化するリスクが高まります。高齢の方と会ったり、通院や大人数が集まったりするときは、マスクの着用を含めた感染対策へのご協力をお願いします。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

糖尿病予防！「じぶんで血糖チェック」事業を開催しました！

町では、日本生命保険相互会社と協働し、3回のセミナーと、2週間の血糖モニタリングを実施しました。今年度で3年目の開催となりました。

糖尿病についての基礎知識や、血糖モニタリングで分かる「血糖値スパイク」がなぜ悪いのかセミナーを通して学び、実際に機器を装着して自分の血糖値を「見える化」しました。「自分は大丈夫」と思っていた方でも、甘いジュースで血糖値スパイクが起きたり、食後の眠気は血糖値と関係があったりと、実際に「今の血糖値」を見える化することで、多くの発見がありました。

町では今後もこのような事業を実施する予定ですので、ぜひご参加ください！



第3回セミナーの様子

高血圧予防！「カゴメでベジアップ」を開催しました！

野菜ジュースで有名なカゴメと、セミナーや調理実習を実施しました。

広野町は高血圧で通院中の方が多く、塩分摂取量も国の目標量を大きく上回っています。この事業では、毎日の食事に上手に「減塩」と「野菜摂取量アップ」を取り入れることで、高血圧予防を目指しました。血圧を下げるためには「減塩」に取り組まれる方が多いと思いますが、実は野菜の摂取量を増やすと、野菜に含まれるカリウムが塩分（ナトリウム）の排泄を促し、結果的に血圧が下がることが分かっています。今回は参加者の方にどれくらい野菜を摂っているか測定するベジチェックと、尿のナトリウム・カリウム比を測定しました。また、2回目のセミナーでは、カゴメの栄養士の方と、美味しく簡単に出来る野菜料理を実際に調理し、試食しました。

参加された方からは、「とても参考になった！料理も簡単においしく出来たので、家でも作ってみます！」などの声も聞かれました。

ベジチェック測定器は、ニッ沼総合公園パークゴルフ場管理棟に常設しています。簡単に測定できますので、お気軽にどうぞ！



調理実習の様子

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

ふくしま健民カードをお持ちの方へ景品をプレゼントしています！

■対象 ふくしま健民カード（ノーマル、シルバー、ゴールド、プラチナ、ダイヤモンド）をお持ちの広野町民の方。
■方法 保健センターにてふくしま健民カードと身分証明書（住所が確認できるもの）を提示してください。
■期間 令和7年3月31日（月）まで
■ふくしま健民アプリでカードを取得している方もOKです！



■景品のプレゼントは年度内1回になりますので、ご了承ください。

ふくしま健民カードとは、県内の協力店でお得な特典が受けられる、健康づくりを応援するカードです。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040