

第2次おおひら健康プラン21 シリーズ⑦

健康管理（がん・循環器疾患・糖尿病）分野



目標：自らの健康状態を把握し、健康習慣を身に付けましょう

ステップ① 年に1回は健診(検診)を受け、生活習慣を振り返りましょう

健診(検診)を受けると、目に見えない体の状態(血圧、血糖値、肝臓の状態など)を知ることができます。体の異常を放置すると、やがて重症化し生活に大きな支障が出てくる場合があります。

健診(検診)で異常があれば、危機意識を持って生活習慣の改善に取り組むとともに、早期発見・早期治療により重症化を予防しましょう。

【重症化例】高血圧を放置すると→脳血管疾患で麻痺が残り介護やリハビリが必要な状態に
【予防例】健診(検診)で高血圧が見つかる→食生活改善・治療等→脳血管疾患の予防で元気に生活



ステップ② 日頃から自分の体調に気をつけましょう

◎家庭血圧を測りましょう

平成26年度の健康食生活状況調査によると、村の家庭血圧計の普及率は約70%ですが、毎日測っている方は15%程度にとどまっています。

病院などで血圧を測ると、家庭で測るよりも高くなる場合があります。家庭ではリラックスし何度も測ることができ、自分自身の普段の血圧を知ることができます。

☆測り方(毎日同じ状態で測りましょう)

- ・朝と晩に測定
朝の測定の場合→起床後1時間以内・朝食前・服薬前
晩の測定の場合→就寝の直前
- ・トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定
- ・2回測定し、平均値を取りましょう
薬を飲んでいないのに関わらず、毎日測りましょう。



家庭血圧での高血圧の目安は収縮期血圧(上)135以上かつ拡張期血圧(下)85以上です。

ステップ③ 健康づくり事業に積極的に参加しましょう

<村の主な健康づくり事業> 広報や回覧板、無線放送でお知らせしています。

- ・健診後の結果説明会
- ・健康なんでも相談(毎月第4水曜日の午後)
- ・糖尿病予防教室(1月から開催予定)
- ・地区保健活動推進員による健康教室
- ・食生活改善推進委員会による地区伝達料理講習会
- ・保健・栄養セミナー(11月から開催)
- ・特定保健指導(該当者)



◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253



今月の「子育て応援」

皆さんの参加を
待ってます!

子育てふれあい広場[児童館]

問い合わせ先:児童館 ☎345-4626

開催日時		活動内容
1日(火)	午前10時 ～11時30分	○お子さんを遊ばせながら、親同士でおしゃべりしたり、情報交換をするなど、自由に過ごすことができます。 ○子育て中の家族であれば、誰でも最初に登録(無料)するだけで自由に利用できます。(毎回の申し込みはいりません。)
8日(火)		
15日(火)		
22日(火)		
29日(火)		

おおひら万葉こども園おひさまくらぶ[子育て支援センター] 問い合わせ先:おおひら万葉こども園 ☎344-3028

開催日時		活動内容
2日(水)	午前10時 ～11時30分	★七五三のお祝いをしましょう(ミニ遠足)★ ※申し込みが必要です。 ・神社に行ってお子さんの健やかな成長をみんなで祈願しましょう。 ・参加希望される方は、こども園までご連絡ください。
9日(水)		★ベビーとママのヨガ教室★ ・スキンシップを大切しながら、親子で遊びましょう。 ・汗拭きタオルや水筒、着替えなどを必要に応じてご準備ください。
16日(水)		★変身ごっこをしましょう★ ・衣装をつけて、かっこよく変身して遊びましょう!何に変身するかは、当日のお楽しみです!
30日(水)		★子育て何でも相談★ 会場:福祉センター ・お子さんの身長や体重を測定し、発育や発達などの相談に応じます。 ・みんなで一緒に遊びましょう!

○子育ての悩みや疑問についての電話相談や来園相談も行っています。
○月曜日から金曜日は「自由来園」も行っています。お友達を誘って遊びに来てください。



11月24日は和食の日



11月24日は『和食の日』です。皆さんも日本伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考えてみませんか。

【和食の注目点】

- 新鮮で多様な食材と素材を使いその持ち味を尊重する工夫がされている。
- 栄養バランスに優れている。
- 自然の美しさや季節の移ろいが盛り付けに表現されている。(飾り付けや器にもこだわりがある。)
- 年中行事と食が密接な関係で行事食がある。

和食は、だしを使った味付けで、一汁三菜が基本の食事の形ですので、栄養バランスの良い食事となっています。

親と子の体操と料理教室

和食の日にあわせて、村では親子で和食を作る料理教室を開催します。また、親子で楽しめる体操も行います。ぜひ参加してみませんか。

- ◆日時 11月23日(水) 勤労感謝の日
午前9時～午後1時
- ◆場所 福祉センター
- ◆内容 親子で作る一汁三菜の調理、体操
- ◆対象 小学生とその保護者(先着9組)
- ◆申込・問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253