

ほけんだより

いきいき健康推進課 TEL0175-28-5800



9月は 健康増進普及月間★食生活改善普及運動推進月間です



1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後はマスク
健康寿命を延ばしましょう



★「健康診断」は受けていますか？

住民健診及び職場の健診を受けることで、今までの自分の生活習慣がどうであったのか、さらにそれが自分のからだにどう影響しているのかが分かります。右に当てはまる方、今「別にどこも痛くもかゆくもないし…」と思いませんか？症状が出る頃には、「重症」になっていることが多いのです。

1. 一番やせていた頃の体重から **10kg以上**体重が増加している。
2. 現在の BMI（体格指数；体重 kg÷身長 m÷身長 m）が **25以上**である。
3. 現在**タバコ**を習慣的に吸っている。（6ヶ月以上吸っている）
4. **朝食を抜く**ことがある。
5. **アルコール**を毎日2合以上呑む。
6. 1日の歩数が **6,000歩未満**。

まずは、

10年後「元気に仕事を続けているために」
特定健診を受けましょう！



生活習慣の改善が必要と言われたら



★タバコの本数、お酒の量を見直し
★食生活の見直し
★運動習慣の見直し **が必要です！**

保健師にぜひ
ご相談下さい。



9月24日～30日は **結核予防週間** です。

日本では、年間約2万5千人の新規患者が発生し、約2千人の方が亡くなっています。

世界的にも結核の「中まん延国」として位置づけられているほど、日本の「結核」は問題となっています。

以下の症状が2週間以上続く場合は、医療機関を受診しましょう。

- ★2週間以上続くせきやタン
- ★37度～38度の微熱が続く
- ★血の混じったタン
- ★体重が減る
- ★胸が痛い、重い

症状は、風邪に似ています。
ご相談は、以下までどうぞ！

下北地域県民局地域健康福祉部
保健総室 24-1231
東通村 いきいき健康推進課
28-5800