

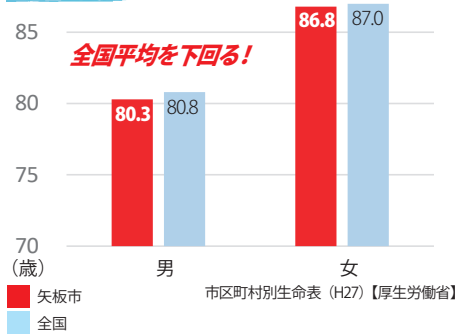
コロナ禍でも健康 UP ↑ 大作戦!

今、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、おうち時間が増えて運動不足になったり、病院などでの感染を心配して必要な健康診断や定期受診を控えたりする方が増えています。今号では、市民の皆さんの健康状態・生活習慣と新しい生活様式の中でも健康を保つために、知っていただきたい情報を紹介します。皆さん、コロナ禍でも健康 UP してみませんか!

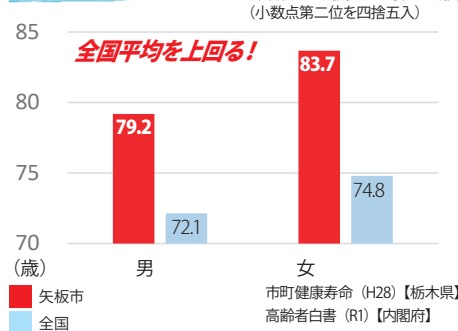
矢板市民の健康状態・生活習慣

各種データや市のアンケート調査結果から明らかになった、市民の皆さんの健康状態・生活習慣を紹介します。

平均寿命



健康寿命



死因別死者数

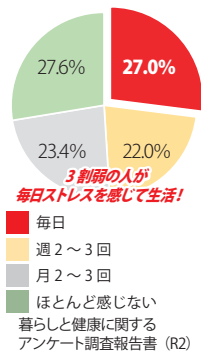
- 上位 2 位
- 1 位 悪性新生物
 - 2 位 心疾患
- 矢板市統計書 (H30)

患者数

- 上位 2 位
- 1 位 高血圧性疾患
 - 2 位 糖尿病
- 矢板市国民健康保険データヘルス計画 (第 2 期) 中間評価

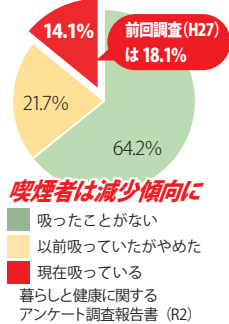
ストレスの状況

ここ 1 か月間、ストレスを感じることはありますか?



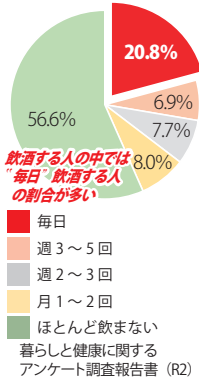
喫煙習慣

ここ 1 か月間、タバコを吸っていますか?



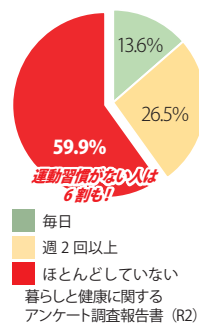
飲酒習慣

アルコールを飲みますか?



運動習慣

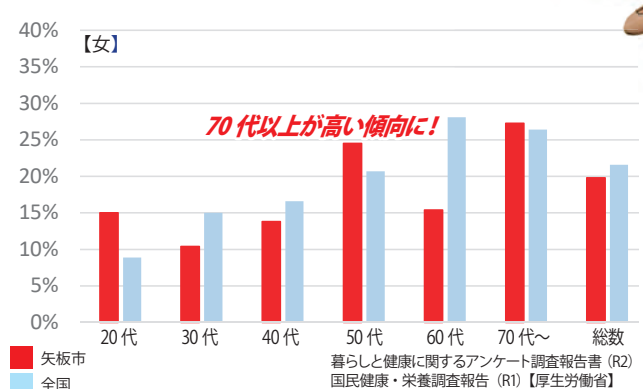
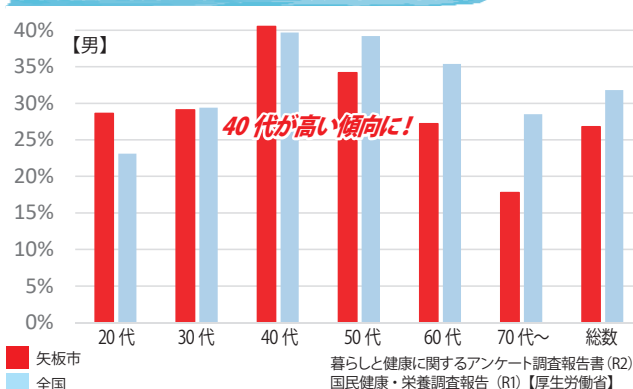
息が少しはずむ運動 (30 分以上) をしていますか?



「日ごろからの健康づくりが大切」

生活習慣病の予防には、運動や食生活などの見直しが必要です。また、病気を未然に防ぐためにも定期的な身体のチェックが大切です!

年代別肥満者 (BMI25 以上) の割合



BMI: 体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。日本肥満学会では、BMI25 以上を肥満と分類しています。

健康への一歩に、始める「歩活」。

「運動したいと思ってるけど…」、「運動する時間がもてない…」、「どんな運動から始めたら…」。
 そんな方にオススメなのが、いつでも・どこでも・手軽に取り組めるウォーキングです。
 生活習慣病の予防やダイエットには、激しい運動よりもウォーキングのような緩やかな有酸素運動を継続して行う方が効果的だと言われています。
 スポーツの秋、皆さん、健康づくりのためにウォーキングを始めてみませんか!?



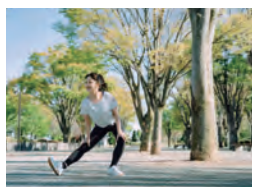
ウォーキングの効果は?

ウォーキングは、酸素を身体に取り入れながら行う有酸素運動で、長く続ければ続けるほど、脂肪をエネルギーとして燃焼しやすくなります。
 脂肪が減少することで肥満も解消され、さらに代謝がよくなることで血中脂質や血糖値、血圧の状態改善にも有効です。
 また、歩くことで荷重がかかり骨に刺激が加わるので、骨の強さが増しやすく、骨粗しょう症予防にも良いとされています。



「運動サイコー！
 痩せました～」

運動するようになったのは、人間ドックで肥満気味と指摘されたのがきっかけです。
 今年度から、市の「健康ポイント」に参加しました。
 ウォーキングなどに取り組み、ポイントを貯めながら楽しく運動を続けています!



KASUYA さん

目標は1日8,000歩!

1日8,000歩を目安に歩くと、生活習慣病の予防に効果があると言われています。普段の生活でプラス10分歩くと、約1,000歩増えます。
 歩数計やスマホのアプリを利用して、毎日歩数をチェック!



「健康づくりに、歩いてポイ活」

健康ポイントとは、健康づくり活動(ウォーキング・健診の受診など)の実績に応じてポイントが付与され、そのポイントは市内で使える商品券に交換できる仕組みです!
 ※参加には申し込みが必要です(次回申込受付は令和4年3月頃を予定)



詳しくはこちら

ウォーキング後は、コップ1杯の牛乳

筋肉の量や機能を向上させることが健康づくりにつながります。筋肉をつくるためには、タンパク質をとることが必要です。

運動後の30分間は、特に筋肉の合成が進む「ゴールデンタイム」と呼ばれ、この時間に牛乳などの乳製品をとることが有効とされています。

ウォーキング後は、コップ1杯の牛乳で筋肉量UP!!



おすすめ★ウォーキングコース

市ホームページでは、市民の皆さんが健康づくりのために、気軽に身近で楽しくウォーキングできる「すこやか矢板ウォーキングマップ」を紹介しています。
 この長峰公園コースのほか、泉地区・片岡地区・城の湯周辺コースもあります。
 ぜひ、皆さんの健康づくりにお役立てください! 詳しくはこちら



コースもなだらかで、緑もいっぱい。ウォーキングに最適です!

ラジオ番組「矢板時間」パーソナリティのくぼたあやのさんと、競歩競技で今年のインターハイに出場した矢板東高校生徒の平山 大将さんが、この「長峰公園コース」を体験した様子を9月11日(土)の放送で紹介しています。



12:00 ~ 76.4FM



矢板時間 HPはこちら

スイーツ×自転車 =!(^^)!

ウォーキングと同じく、有酸素運動としてポピュラーなサイクリングもおすすめです。
 市内の大自然とスイーツをめぐる「矢板市サイクリングマップ」では、自転車で走って気持ちいいルートや穴場スポットのほか、絶品スイーツを紹介しています。
 皆さん、「体験と体感」をギュッと詰め込んだこのマップを参考に、秋風に乗ってサイクリングを楽しんでみてはいかがでしょうか!?



詳しくはこちら



INTERVIEW



ヨガ・ピラティスインストラクター 藤田 明湖 先生

藤田先生のフィットネス動画

市公式 Youtube チャンネルに、藤田先生出演の、家でも簡単にできる「からだ見なおしフィットネス」の動画がアップ中ですので、ぜひ活用ください。



動画はこちら

「運動にはリラックス効果も。無理なく、楽しく、身近な運動からスタート」
 私が、講師を務める教室では、参加する皆さんが、自分の内側からモチベーションが上がるよう、明るく楽しい雰囲気づくりを心掛けています。
 日ごろから体を動かすことは、生活習慣病の予防など健康管理につながるほか、ネガティブな気分を発散できるリラックス効果もあるので、とても大切です。
 まずは、自宅でテレビを見ながらの足踏みなど、無理なく、楽しく、身近な運動から始めてみるのがおすすめです。

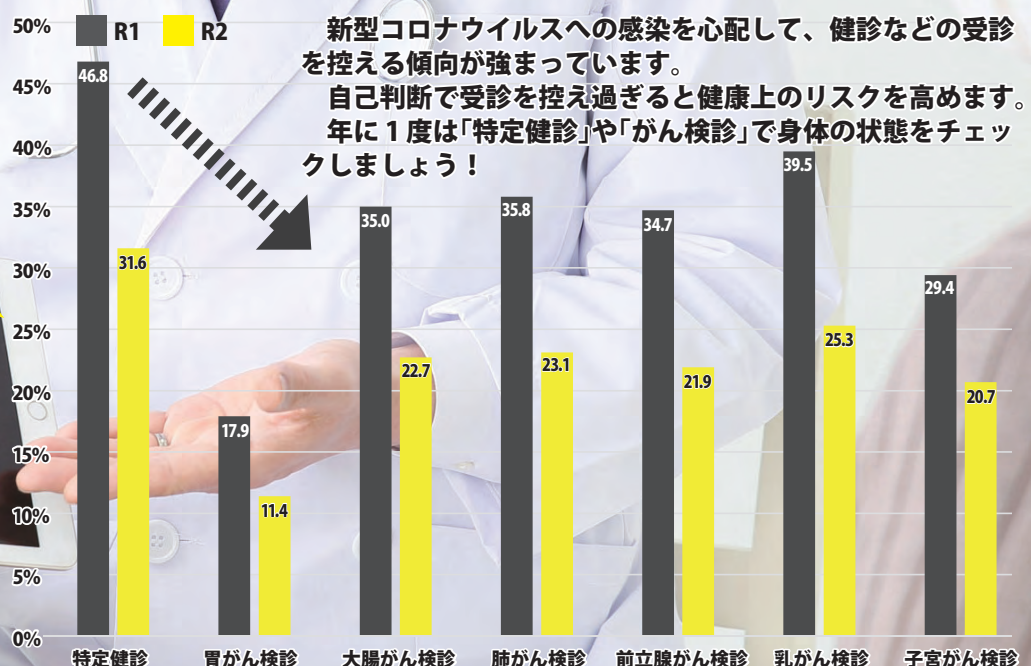


※藤田先生の教室に興味のある方は、19・23ページをご覧ください

特定健診やがん検診で 年に1度は身体の状態をチェック！

コロナ禍でも
健診は重要です！

▶矢板市の健診受診率



国民健康保険
以外の方も
受診OK！

がん検診を受けよう！

がん検診って何？

主にがんの早期発見を目的とした検診です。市では、6種類のがん検診を行っています。

誰が受けられるの？

加入している健康保険に関わらず、年齢要件が合えば受診することができます。

検診の種類を詳しく教えて？

種類	対象者 (R4.3.31の年齢)	検査内容	料金
胃がん検診	40歳以上の方	胃のレントゲン撮影 (バリウムを飲みます)	500円、70歳以上は無料
大腸がん検診		採便による検査	500円、70歳以上は無料 ※41歳、46歳、51歳、56歳、61歳の方は無料で受診できます
肺がん検診		胸部レントゲン撮影	200円、70歳以上は無料
前立腺がん検診	50歳以上の男性	採血による検査	500円
乳がん検診	30歳以上の女性	30～39歳は超音波検査 40歳以上は、超音波検査+マンモグラフィ検査	超音波検査は500円 超音波検査+マンモグラフィ検査は1,000円 ※41歳の方は無料で受診できます
子宮がん検診	20歳以上の女性	頸部細胞診	500円、70歳以上は無料 ※21歳の方は無料で受診できます ※医療機関でも受診できます

特定健診を受けよう！

特定健診って何？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の発見と予防を目的とした健診で、腎機能、肝機能、血糖値、血中脂肪、貧血などの状態がわかります。

検査の種類を詳しく教えて？

種類	対象者 (R4.3.31の年齢)	検査内容	料金	注意事項
特定健診	受診日に40歳以上の国民健康保険加入者または、後期高齢者医療保険加入者	問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図、眼底検査など	500円 70歳以上無料	勤務先の健診や人間ドックを受けた方は、受診することができません
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険加入者		無料	
30歳・35歳健診	30歳、35歳の方		500円	



集団健康診査日程

受診される方は、次のものを必ずお持ちください。

- ①保険証
- ②集団健診のお知らせ（問診票）
- ③番号札引換券（集団健診のお知らせに同封するピンクの用紙）
- ④受診券（特定健診を受診する社会保険の方）

また、お申し込みをされていない方で受診希望の方や日程変更を希望する方は、必ず健康増進課へご連絡ください。
※健診予定日に発熱やせきなど、体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。

日付	受付時間	場所	特定健診 胃・肺・大腸・前立腺がん	乳・子宮がん 骨粗しょう症	備考
10月25日(月)	8:00～10:30	市体育館	○		
11月5日(金)		片岡公民館	○		
11月12日(金)	7:30～10:30	生涯学習館	○	○	※託児付き(予約制) ※混雑している
	13:30～14:30		○	○	※混雑している
11月15日(月)	8:00～10:30		○		
11月27日(土)	7:30～10:30	片岡公民館	○	○	

病院も適切に受診しましょう！

新型コロナウイルスへの感染を心配するあまり、病院の受診を控える人も増えています。

コロナ禍でも定期受診や持病の治療、予防接種などの健康管理は重要です。

医療機関では感染防止対策が行われています。まずは、かかりつけ医に相談しましょう！



「ご連絡お待ちしております」

各種健診を受けることで、がんや糖尿病、腎臓病など、中高年がかかりやすい病気のリスクを減らすことができます。

健診の費用は、多くを市が負担し、ワンコインの個人負担で受診することができます。この機会にぜひお申し込みください。

問い合わせ/
健康増進課 ☎(43) 1118

