



みなさんは定期的に健康診断などを受けて体の管理を行っていますか？

健康という言葉は、公益社団法人 日本WHO協会で「病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義されています。いつまでも健康でいきいきと暮らすためには、自分の体の状態を知ることや自分の体と向き合うことがとても大切です。

市では、昨年度から「健康なまちづくりプロジェクトチーム」を立ち上げ、若手職員が中心となって自主的な活動を行っています。今号では、プロジェクトチームのメンバーと共に『健康』について考え、自分自身ができる『健康づくり』を始めていきましょう！

市民の皆さんの健康で、すこやかな暮らしを守っていくため、市では、健康増進計画「第2期すこやか矢板21」に基づき各種施策を展開しています。中でも重点施策に「生活習慣病の発症予防と重症化予防」を掲げ、健康ポイント事業など、運動を習慣化していただけるような事業を行っています。また、昨年度から開始した「まちなか保健室」も好評で多くの方から健康状態のチェックに役立てているとの感想をいただいています。

加えて、昨年度から市役所若手職員による「健康なまちづくりプロジェクトチーム」を立ち上げました。チームでは、市民の皆さんが若いうちから健康に関心を持っていただけるよう、新たな視点を取り入れた施策のアイデアを出し合っています。これからも市民の皆さんの健康づくりのため、私が先頭に立って頑張っていきたいと思います。

皆さんと一緒に健康になりましょう！

矢板市長 齋藤 淳一郎



第2期すこやか矢板21
本文および概要版



食事!!



市民課 三浦 眸 さん

三浦*健康だから食欲がわき、いい食事をするから健康につながるのだと思います。
小森*バランスの良い食生活を送ることが、健康になる上で、とても大切だと思います。主食、主菜、副菜をうまく組み合わせて、体に必要な栄養素をまんべんなく摂るようにしましょう！

◇主菜◇
魚や肉、卵、大豆製品
などを使ったおかず

◇副菜◇
野菜、きのこ、海藻
などのおかず

◇主食◇
ごはん、パン、めん類
などの穀物

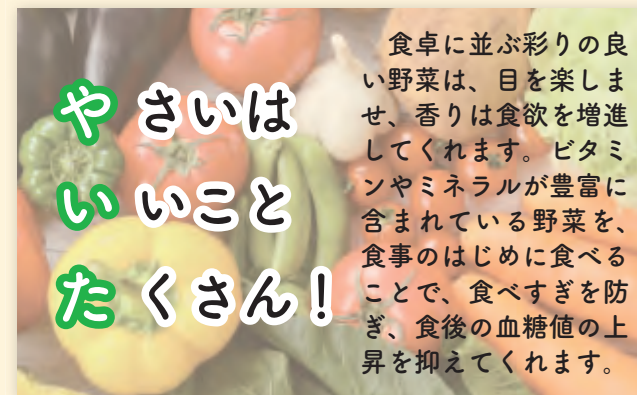
◇副菜◇
具だくさんの味噌汁



バランス!!



健康増進課
小森 武 管理栄養士



やさしい
いいこと
たくさん!

食卓に並ぶ彩りの良い野菜は、目を楽しませ、香りは食欲を増進してくれます。ビタミンやミネラルが豊富に含まれている野菜を、食事のはじめに食べることで、食べすぎを防ぎ、食後の血糖値の上昇を抑えてくれます。

でかける!!

健康 とは？



健康増進課
橘 ちなみ 保健師

まちなか保健室

「手軽に 気軽に 健康相談」を
基本コンセプトに市内各所で開催中!!



まちなか保健室



ベイスア矢板店での様子



開催日は、「広報やいた」カレンダー
ページ「やいたぶ」に掲載しています。

外に出かけることは、運動効果が期待できることはもちろんですが、季節の風を感じることや人との出会いによって、五感も刺激され体と心の健康につながります。

市では、市内のスーパーや市の施設で、気軽に健康相談をすることができる「まちなか保健室」を開設しています。保健師、看護師、管理栄養士などによる健康相談や血圧・体組成の測定などを行っています。学校の保健室のように、オープンな環境で堅苦しくなく相談ができますので、ぜひ、お気軽にお越しください。

「歩く」ことは、いつでも、どこでも、1人でもできる身近な運動の1つであり、生活習慣病の予防としても簡単に継続して取り組みやすいものです。季節の移り変わりを見たり、家族や友人と話しながらか歩くのはとても気持ち良く、精神的にも非常にリフレッシュできます。市では、楽しく健康づくりを実践できるきっかけづくりとして「健康ウォーキングマップ」を作成しました。家族・友人などと一緒に歩いてみてはいかがでしょうか？

むし歯や歯周病、噛み合わせの不具合などがあると、しっかり噛むことができず健康的な食事できません。歯のトラブルや重症化を防ぐため、毎日の歯磨きはもちろんのこと、定期的に歯科検診を受けるようにしましょう。おいしい食事を食べるためにも丈夫な歯を保ち続けることが大切だと思います。



子ども課
神田 拓也 さん

たばこは脳卒中、心臓病だけでなく、がんや認知症の原因にもなります。また、喫煙中に発生する煙は本人だけでなく、周囲の人に害を与えています。喫煙習慣は個人だけにとどまらない健康問題として地域で考えていかなければならないと思います。



子ども課
長内 凌 さん



建設課
青木 友則 技師

健康は予防をすれば守れるものだと思います。インフルエンザや風しんなど、社会全体で免疫力を上げることで蔓延を防ぐことができます。

特に昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は「風しんの追加的対策」無料のクーポン券が発行されていますので、ぜひ受けてください！



風しんの対策
について



子ども課
豊田 諭美 さん

健康には「体の健康」と「心の健康」の2つがあると思います。嬉しい・悲しいといった気持ちを素直に感じられることは心が元気な証拠です。

頑張りすぎず、疲れたらリフレッシュをしながら、あるがままの自分を受け入れて過ごすことが大切です。

健康とは？

見える!!

自分が健康かどうかは、しっかりと数字で見ることができます。そのためには、身体の状態を確認する健康診断（特定健診・人間ドック）がとても有効です。「自分は元気だから大丈夫」と思っている、病気の多くは自覚症状のないまま進行していきます。血液検査や血圧測定の数値、体重の増加などからわかることがたくさんあります。健診での数値が良ければ、「自分は健康だ！」という裏付けをすることができ、安心して日常を過ごせると思います。

自分のため、家族のため、少なくとも年に1回は、ご自身の体の状態を確認しましょう！



健康増進課 近藤 美彩 保健師

特定健診・がん検診で年に一度は体の状態をチェックしましょう！

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まとめて発見することができます。また、10月のはがん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間です。セットで受けてみてはいかがでしょうか？

特定健診

- ・国民健康保険の40～69歳の方は500円、70歳以上の方は無料です。
- ・後期高齢者医療保険加入者、30歳・35歳の方は、特定健診と同様の検査が受診できます。

- ・身体計測 ・腹囲測定 ・血圧測定
- ・心電図 ・尿検査 ・眼底検査

このほかに行う血液検査では、糖尿病、腎機能、肝機能、血中脂肪、貧血など、さまざまなリスクを発見することができます！

がん検診

- ・国民健康保険以外の方でも受診できます。
 - ・右記の年齢要件の方が対象です。
 - ・各500円（肺がん検診は200円）
 - ・70歳以上の方は無料です。
- （ただし前立腺がん検診は500円、乳がん検診は40歳以上1,000円）

胃がん検診	40歳以上の方
肺がん検診	40歳以上の方
大腸がん検診	40歳以上の方
前立腺がん検診	50歳以上の男性
乳がん検診	30歳以上の女性
子宮がん検診	20歳以上の女性

----- ご注意ください -----

- ・後期高齢者健康診査および子宮がん検診は、医療機関でも受診することができます。
- ・会社の健診や人間ドックを受けた方は、特定健診を受診することができません。
- ・上記の検診の他に、胃がんリスク検診、骨粗しょう症検診、肺炎ウィルス検査や歯周疾患検診（医療機関にて受診）があります。

◆◆ 11月の集団健診日程 ◆◆

締め切り間近!!

健康増進課 ☎(43)1118までご連絡ください。

	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
11月 6日(水)	8：30～10：30	文化会館 小ホール	○		
11月 8日(金)	8：00～10：30		○	○	※託児付き（予約制）
11月13日(水)	8：30～10：30		○		
11月14日(木)			○		
11月15日(金)			○	○	
11月15日(金)	13：30～14：30		大腸がんのみ提出可	○	検診は女性のみ ▲残りわずか
11月23日(祝・土)	8：00～10：30		○	○	▲残りわずか

お得に受診できます!!

健診費用の多くを市が負担するため、ワンコインで受診することができます！
こちらが、健診（検診）費用の例です。



ワンコイン検診のお知らせ

50歳国民健康保険加入の男性

項目	正規料金	個人負担額
特定健診	7,020円	500円
胃がん検診	4,320円	500円
大腸がん検診	1,836円	500円
合計	13,176円	1,500円

45歳社会保険加入の女性

項目	正規料金	個人負担額
胃がん検診	4,320円	500円
乳がん検診	5,184円	1,000円 (超音波+マンモ)
子宮がん検診	4,860円	500円
合計	14,364円	2,000円

健診は受けた後が大切です!!



みなさん、健診を受けたことで満足していませんか？健診で異常があったとしても早期であれば、生活習慣を改善したり、病院で治療を受けたりすることで、重症化を予防することができます。市では、生活習慣病などの疾患からみなさんを守るため、下記のような場を設け、生活スタイルにあわせた「食べ方」「運動方法」「休養のとり方」について、アドバイスをしています。ほかに気になることがありましたら、保健師・管理栄養士にいつでもご相談ください。

健康栄養相談

運動や食事、禁煙などの生活習慣に関する個別の相談を無料で受け付けています。

時間／9:00～12:00

※予約制、1人1時間程度

会場／保健福祉センター

今後の日程／

10月28日(月)、11月18日(月)、12月16日(月)、
令和2年1月27日(月)、2月25日(火)、3月23日(月)

申込・問い合わせ／

健康増進課 ☎(43)1118

健診結果説明会

市の集団健診で特定健診を受けた方に対して、結果説明会を実施しています。この説明会では、保健師が健診結果の見方や生活習慣を見直すきっかけとなる情報をお伝えし、きめ細かな体調管理が行えるようにアドバイスをします。

特定保健指導

特定保健指導の対象になった方は、保健師、管理栄養士などの専門家の改善支援が受けられます。1人ひとりの生活習慣病の危険度に応じた無理のない改善プランを考え、病気になる前段階でリスクを解消します。