

生活習慣病を予防しよう!!

保健センターでは、皆さんの健康づくりのお手伝いをしています

平成22年度特定健診・がん検診受診者数

(単位：人)

特定健診 健康診査	結核 検診	大腸がん 検診	胃がん 検診	肺がん 検診	前立腺がん 検診	肝炎ウイルス 検診	乳がん 検診	骨粗鬆症 検診
518	578	383	272	220	161	38	201	268

健診の結果は受診者全員に郵送します。

健診受診者には、生活習慣病の発症の危険度に応じて「特定保健指導」を受けていただきます。対象者には積極的支援、動機づけ支援のご案内をお送りしますので、受け取った方は必ず特定保健指導を受けましょう。

特定保健指導の対象にならなかった場合でも、ご希望の方には随時保健師が健診結果を説明します。また、健康問題、生活習慣全般、生活習慣病予防のための食事や運動についてなどの相談にも応じます。

保健センターではみなさんの健康づくりのお手伝いをしています。いつまでも生きがいをもっていきいきと暮らせるよう、運動や食生活など生活習慣の見直し、肥満の解消・予防のために、保健センター事業をおおいに活用してください。



第5回生活習慣病予防講座

－健康寿命の延長をめざして－

高血圧の原因の9割は原因不明で、本態性高血圧といわれてきました。その原因が実は塩分の取り過ぎであることがわかりつつあります。日本人は塩分の取り過ぎで敏感に血圧が上昇する体質です。塩分、塩蔵品の摂取と生活習慣病、がんとの関係をわかりやすくお話しいたします。塩分の摂り過ぎを改善して、高血圧のない日本をつくるプロジェクトもご紹介します。

今回は、血圧測定、頸動脈エコー、尿の微量タンパク・ナトリウム測定など、高血圧、動脈硬化に焦点をあてた講座です。また、前回の元気度アンケートの結果説明と、元気度アンケート第2弾も実施します。

日時 10月3日(日) 午後2時～4時
場所 保健センター
参加 先着40名(頸動脈超音波検査実施のため)参加費無料

持ち物 筆記用具をご持参ください。

講師 埼玉県立大学 出張講座実行班
室橋郁生 教授、酒井伸枝 准教授、
荒川恭子 講師、井原寛子 助教

申込み 9月24日(金)までに保健センターへお申し込みください。定員(40名)になり次第締め切ります。※夫婦同伴の参加も歓迎いたします。

問合せ 保健センター 電話82-1557