

「まだ大丈夫」
は危ない

今すぐチェック！ あなたの将来をもっと健康に！

～保健活動推進員と一緒に健康づくり～

「今、健康だから大丈夫」と思っている人こそチェック！日々の暮らしの中でも、少しずつ体は変化しはじめています。将来もいきいきと過ごすために、今からできる習慣を始めてみましょう。地域で活動する「保健活動推進員」が皆さんの健康づくりをお手伝いします！

1つでも
当てはまったら
要注意!!

☎健康づくり係
☎894-6964 ☎895-1759

まずは生活習慣病リスクをチェック！

- ☐ 朝食抜き、食べ過ぎ等不適切な食事をしている
- ☐ 運動不足(1日約8,000歩未満)
- ☐ 飲酒の習慣がある
- ☐ 睡眠不足(1日6時間未満)
- ☐ 喫煙の習慣がある
- ☐ 過度なストレスを感じている

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、睡眠、喫煙、飲酒などの生活の習慣が、発症・進行に關与する病気の総称です。

いつの間にか生活習慣病に!?



参考：厚生労働省 生活習慣病のイメージ

「未来の安心は、今日の健診から」



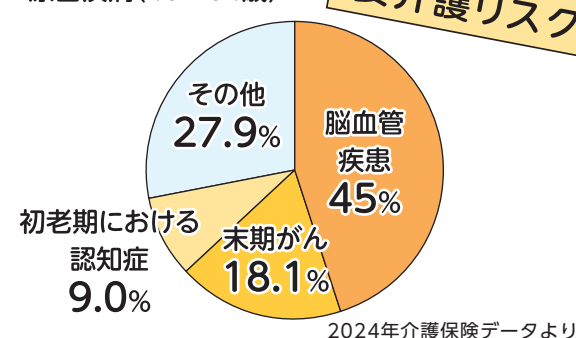
栄区役所医師 横山さん

健康は「まだ大丈夫」と思える今が大切です。高血圧や糖尿病、がんなどの病気は、気づかないうちに積み重なった生活習慣が影響します。若いうちは無理がきき、自分では症状に気づけないことがあります。
1年に一度は必ず健康診断を受け、結果は放置せず、早めの生活改善を心がけましょう。

40歳以上ではこんなデータも

● 介護が必要になった原因疾病(40～64歳)

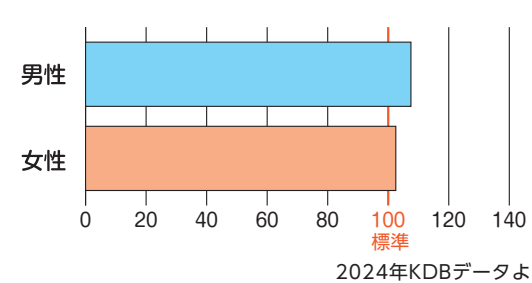
若い世代でも
要介護リスク!?



40～64歳の比較的若い世代でも、**約300人に1人**が要介護状態となっています。その原因疾患のうち**45%が脳血管疾患**で、その他の原因として男女で特徴的な違いは、男性では「**糖尿病関連疾患**」、女性では「**骨折を伴う骨粗しょう症**」が多いことです。

栄区民は…!?

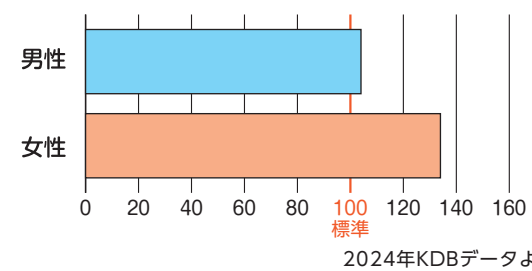
● 収縮期血圧:130以上(標準化比*)



特定健診データでは、**血圧が高く要指導以上となる人が全国と比べて男性1.075倍、女性1.025倍**と高くなっています。高血圧は多くの病気の引き金になるため、放っておいてはいけません!

骨折が多い!!

● 骨折での外来受診数(標準化比*)



外来受診データを見てみると、女性では**骨折により受診している人が全国と比べて1.34倍**になっています。
※標準化比=標準の集団を100として比較する割合の指標

保健活動推進員と一緒に予防活動!

生活習慣の見直しで
生活習慣病を予防しましょう

私たちは、自治会から推薦されて市長からの委嘱を受けた保健活動推進員です。地域の皆さんが安心して元気に過ごせるように、健康づくりの大切さを広めています!



栄区保健活動推進委員会 会長 石井 繁晴 さん

保健活動推進員
おすすめ!

いつもの暮らしにちょっとプラス! でできる健康づくり

体の変化に気づくために

毎朝体重をはかろう!



清水 恵子さん

自宅での体重測定は気軽にできる健康チェック。そして健康チェックイベントは、健康状態を見つめ直し、健診や健康づくりのきっかけになる大切な機会です。参加者同士で交流しながら楽しく学べるのも魅力の一つ。健康への気づきを地域に広げていきます。



健康チェックイベント

食べないことで損してる

毎日朝ごはんを食べよう!



松尾 洋子さん

健康な体は毎日の食事から。保健活動推進員と食生活等改善推進員が連携し、健康料理教室を開催。教室では、災害時の食事にも役立つ調理の工夫を学ぶとともに、バランスよく食べる大切さを実感しました。



健康料理教室

動く習慣が未来の健康につながる

いつもより10分多く歩こう!



田口 嘉子さん

ウォーキングは地域の人と一緒に歩きながら交流できる人気の活動です。初めて会う人とも自然に会話が生まれ、いつもより無理なくたくさん歩けます。健康づくりの第一歩として、毎日10分多く歩いてみませんか?



ウォーキングイベント

保健活動推進員のイベントは自治会・町内会の回覧板や掲示板をご覧くださいか、健康づくり係へお問い合わせください。

私たちと一緒に地域の健康づくりを進めませんか?



柴原 あゆみさん

保健活動推進員の活動は、働きながらでも自分の都合に合わせて無理なく参加でき、健康について学びながら地域とのつながりを広げられます。世代を超えた出会いや仲間づくりも大きな魅力。特別な資格がなくても、住民だからこそできること。あなたも地域の健康づくりに参加してみませんか。

地域の健康づくりを支える保健活動推進員の皆さんを、区職員は研修や活動支援を通してサポートしています。一緒に健康な地域をつくっていきましょう。



健康づくり係保健師

保健活動推進員になるには? 詳しくは健康づくり係へお問い合わせください。