

健康だより

令和7年8月号
NO 577号
大蔵村 健康福祉課



暑中お見舞い申し上げます

30度以上の真夏日が続いています。

今年は雨の日が少なく、畑や田んぼにとっては厳しい夏となっていますね。

花火大会、お盆、お祭りと行事の続く月、熱中症や夏バテにならないように、十分な睡眠・バランスのとれた食事に心がけましょう。

8月10日は「健康ハートの日」です。



心疾患は加齢によるものだけではなく、生活習慣に原因があるケースも多くみられ、高齢者だけでなく、若者や働き盛りの壮年層にとっても無視できない病気です。

大蔵村でも心疾患は医療費の中でも割合が高く、死因でも上位に入ります。

心疾患の危険因子には高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、喫煙などがありますが、これらの危険因子を軽減するには生活習慣を見直すことが大切です。

生活習慣を見直し、血圧などをチェックすることで、暑い夏の一日を「こころとからだの休日」となるようお願い、8月10日が810（ハート）と読めることから、「健康ハートの日」と制定されました。

健康ハート 10か条

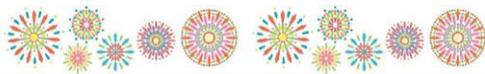
- 1 血圧とコレステロールを正常に。(太りすぎ、糖尿病には注意して)
- 2 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- 3 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日、6g未満を目標に)
- 4 食品は、栄養バランスを考えて。(1日、30食品を目標に)
- 5 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- 6 つとめて歩き、適度な運動。
- 7 ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- 8 お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- 9 タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- 10 定期検診わすれずに。(毎年一度は健康診断)



生活習慣の改善には日頃からの積み重ねが大事。

「まだまだ大丈夫」ではなく、これから先の生活を楽しいものにするために今から気をつけましょう。





8月の事業案内



事業名	日	時間	場所	対象
人間ドック	4 (月)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	男性：清水一、清水三 女性：白須賀、大坪、季の里
ぷらっとサロン (管理栄養士さんの回)	8 (金)	10:00~11:30	赤松生涯学習センター まつぼっくり	妊婦の方、お子さんをお持ちの方 どなたでもどうぞ
注意！ <u>ぷらっとサロンの会場が変更となっておりますのでご注意ください。</u>				
ヘルシーティース 事業	21 (木)	8:35~9:00 (受付時間)	中央公民館	5~8月生の 1歳から4歳になるまでの児
定期健康相談	27 (水)	13:30~14:00	中央公民館	どなたでもどうぞ
人間ドック	28 (木)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	男性：清水二、赤松 女性：白須賀、豊牧

☆☆8月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の日にち
27日(水)	9:00~9:30	赤松センターふれあい	7/25実施の方
	9:45~10:15	大坪生涯学習センター	7/25実施の方
	13:30~14:00	中央公民館	7/25実施の方
			7月中に受けてまだ結果を受け取っていない方

せっかく受けた健診、無駄にしていますか？

今年度の健診も半分が終わりました。忘れて受けていない方、都合が悪くて延期している方、申し込みを忘れたけれども受けたい方はご連絡ください。1年に1回は健診を受けましょう。

～再検査・精密検査はお済みですか？～

今年度人間ドックの結果、要再検査・要精密検査となった方、検査は済みましたか？

せっかく健診を受けても、治療しなければならないところを放っておいたり、必要な再検査・精密検査をしないのでは、健診を受けた意味がありません。

そのままにせず、必ず検査を受けましょう。



まだまだ暑い日が続きます。

熱中症対策はしっかり行いましょう。

- ◇ こまめな水分補給（最低でも1時間にコップ1杯程度）
- ◇ エアコンを適切に使用したり涼しい服装にする
- ◇ 暑い時間帯の外出は避ける
- ◇ 外出時は帽子や日傘で日差しを遮る工夫をする

