

健診後の事後指導会開催

～健診の結果から日頃の生活を振り返る会～



▲事後指導会で説明を聞く参加者たち

来年の総合健診に向けて！



今年5・6月に実施した総合健診の結果、「要指導」「要医療」と判定された方を対象に、10月9日から各地区で事後指導会が行われました。開催にあたり、なるべく対象者全体に指導がいきわたるように、本人が仕事の都合等で参加できない場合はご家族に参加いただいたり、また地区の保健協力委員には、対象者への案内文の配布や会場準備などで協力をしていただきました。

指導会では、健診結果の見方を説明し、昨年と比べて検査値がどう変化してきたかを見、悪化してきた方には、どうすればより健康な身体づくりができるのか、食事や生活習慣などについて、具体的なアドバイスがされました。

生活習慣病は、食事・運動・ストレス・喫煙など、普段の生活習慣が深く関係しています。来年の総合健診を受けるのが楽しみになるよう、普段から健康的な生活習慣を心がけましょう。

みそ汁の塩分測定コーナー



各家庭から持参していただいたみそ汁の塩分測定を行いました。

家庭により塩分濃度はさまざま、0.6%から1.4%の幅がありました。

高脂血症予防食の試食コーナー



総合健診の結果、高脂血症と判定される方が多いため、昨年より事後指導会では、予防食の試食コーナーを設けています。各地区の食生活改善推進員に、里芋と切干のみそ煮または納豆汁を作っていただきました。

里芋や切干大根は食物繊維が豊富で、善玉コレステロールを増やす効果があります。納豆は血栓を溶かし、動脈硬化を予防する働きがあります。

高血圧予防も考えて、塩分濃度を0.7%にした納豆汁は、塩辛い？それとも甘い？



健食会 会員募集中

10月3日に、糖尿病の仲間の会である「健食会」を開催しました。



▲仲間たちと交流しながら、糖尿病について学ぶ健食会

約一年ぶりの開催でしたが、新しいメンバーも加わり、栄養のバランスについて学習したり、近況報告をし、交流を深めました。

話し合いの中で、「健康には歩くことがいいことだとわかってはいるが、暇そうに見られて、地域の中では歩きにくい環境にある。もつと、村全体でウォーキングをする人の人口が増えることを願う」などの意見が出されました。

糖尿病と上手につき合う仲間として、健食会の会員を増やして行きたいとのことで、現在同会では会員募集中です。私も仲間と言う方は、ご連絡下さい。

健食会代表 原田正一
(☎42-0737)

二枚橋・須萱地区ミニデイサービス

ミニデイサービス活動紹介

二枚橋・須萱のみなさんは、大変勉強熱心で、健康講話等で、ペンを片手にメモをとる姿がみられることも、しばしばです。

ミニデイサービスでは、村議会議員さんとの交流会なども開催し、活動的に事業を展開しています。手ぬぐい体操なども、取り入れています。

昼食の担当は、須萱と二枚橋の婦人会の方々で、毎回おいしい料理を作っています。

