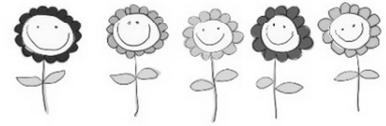


# 保健師・栄養士からの へるす さぽーと



## 町民のみなさんのおかげで 健診受診率全国6位

剣淵町国民健康保険加入者の方の令和元年度健診受診率は74.5%と北海道1位、全国でも6位となり、3月末に厚生労働大臣よりメッセージを受け取りました。

健診は健康状態を知るための第一歩です。20歳～高齢者の方を対象に町では各種健診を計画しております。通院の有無、症状の有無に関わらず対象になります。

年に1回、健康状態を把握し、健康の維持・改善を引き続きよろしくお願い致します。

## 健診から、剣淵町の特徴

剣淵町の健康状態の特徴は肥満の方が多くことです。それに伴い脂質異常症の方が平均より多くなっています。

肥満の方多い要因として次のような特徴がみられます。

### ①運動不足の方が多く

車や機械に乗っている方が多く徒歩での移動が少ない傾向があります。少しの距離で構いません。まずは今までよりも体を動かすことを意識してみましよう。

### 就寝前の2時間以内に夕食を食べる人が多い

多忙で帰宅が遅くなり、やむを得ず遅い時間に夕食をとり、休まれる方が多いようです。その場合は野菜料理を先に食べてからおかずや主食を食べるようにしましょう。おなか一杯食べたくなる方は食事前に水をコップ1杯程度飲むこともお勧めです。

### 噛みにくい方が多い

歯が弱ったり、噛みにくいからと、柔らかい食べ物を中心に食べていませんか。

よく噛むことで満腹感が得られ、また、脳への刺激にもつながります。特に症状がない場合でも歯科医院で検診を受けるようにしましょう。

### 喫煙率が高く、がん検診の受診率が低下傾向

平均よりも大幅に高いのが喫煙率です。剣淵町のがん医療費は年々増加しています。町立診療所でも禁煙外来を開設しておりますので、節約もかねて禁煙にチャレンジしてみませんか。

がんは、早期発見で治療できることも多い疾患です。特定健診と併せて各種がん検診も年に1回は受けるようにしましょう。

### 剣淵の人は改善意欲が高い人が多い

なにより剣淵町の誇れるところは改善意欲が高い方が平均よりも多いことです。改善に向けて実践中と回答される方が多く、意識の高い方が多くいらつやいます。健診受診率の高さも前向きな町民性の表れではないでしょうか。

### 健康づくりにぜひ保健師、栄養士をご活用ください

剣淵町では、赤ちゃんから高齢者までサポートさせていただきます。昨年度から担当保健師がおります。昨年度から担当地区が変更になっていきます。どうぞよろしくお願ひします。

健康福祉課保健グループ

## 【私たちがみなさんの健康に関するご相談やサポートします！】

保健師 松村 貴子

<全町>

日々の健康管理のために年1回の健診を受けましょう。

保健師 松下 由惟

<緑町・屯田町・南桜町>

私も今年度は健康的に運動します！

保健師 中鉢 夢乃

<仲町・西原町・東町>

保健師になって間もないですが精一杯頑張ります。

管理栄養士 倉富こず恵

<全町>

コロナ禍ですが、一緒に元気に乗り切りましょう！

保健師 横井 静恵

<元町・藤本町>

皆さまの健康管理に役立てられるよう頑張ります！！

保健師 阪口 結莉

<西町・旭町・西岡町>

みなさまとお話出来ることを楽しみにしています。