



生活習慣病の 予防と改善

◆問い合わせ
健康管理課
健康管理班
☎82-3400

健診の結果はご覧になりましたか？
9月は健康増進普及月間です。「1」に運動、「2」に食事、「3」に禁煙、最後にクスリ、「5」に健康寿命の延伸、「6」をキャッチフレーズに生活習慣病発症予防と重症化予防を目指しています。

町の健診結果を統計で見ると、糖代謝の有所見者数が県内ワースト11位、中性脂肪の有所見者数がワースト14位に入っている状況です。特に糖代謝の有所見者は71.2%と受診者全体の7割を占めています。(平成23年度統計より)

また、表1を見ると平成22年度の結果より異常なし者が減り、要経過観察者が増えています。自覚症状がないため、「少し数値が高いだけだから」とそのままにしておくと、糖尿病となり、さらに進むと腎症や網膜症などの合併症を引き起こすことがあります。もう

一度健診結果を見直し、昨年の結果と比較してみましよう。

判定(A~G)の見方は結果表の左下、各項目の説明は結果表の裏面をご覧ください。

●「情報提供書」の手紙が同封されている方は、お早めに受診してください。

●「結果説明会や健康相談のお知らせ」が同封されている方は、プラムへお越しください。

●「主治医にご相談ください。」と記入されている方は、かかりつけの病院で受診してください。

●メタボリックシンドローム該当の方は、特定保健指導を受けることができます。(詳しくは、8月号広報「プラムだより」をご参照ください。)

生活習慣を見直し、来年はA(異常なし)となるようにしましょう。早い段階で生活習慣を改善していくことが生活習慣病予防につながります。

塩分やカロリーの取り過ぎに気をつけ、禁煙できるとよい環境を作り、お互いに声を掛け合いウォーキング等の運動をし、健康で長生きできる町にしていきたいましよう。

表1 HbA1c 判定別集計(JDS)

判定結果	A	B	C	D	E	F	G	合計
	5.1以下 異常なし	5.2~5.4 要経過観察	5.5~6.0 要経過観察	6.1~6.4 要経過観察	6.5~6.9 要精密検査	7.0以上 要治療	治療中	
平成22年度	924 35.1%	883 33.6%	582 22.1%	64 2.4%	27 1.1%	32 1.2%	118 4.5%	2,630 100%
平成23年度	619 24.4%↓	843 33.4%↓	799 31.6%↑	89 3.5%↑	35 1.4%↑	33 1.3%↑	110 4.4%↓	2,528 100%

※ A(異常なし者)が減り、C・D(要経過観察者)の人数が増えています。

障害者雇用促進就職面接会

ハローワーク千葉・千葉南では千葉県及び千葉市と共催で障害者(身体、知的、精神)の方を対象とした就職面接会を開催します。

求人企業約100社の参加を予定していますので、大勢の方の参加をお待ちしています。

と き 10月11日(金)

午後1時~4時

と ころ 千葉ポートアリーナ

(千葉市中央区問屋町1-20)

申込期限 9月27日(金)

◆申込・問い合わせ

ハローワーク千葉

☎043-242-1181 コード43#

ハローワーク千葉南

☎043-300-8609

健康講座(第3回)参加者募集

と き 10月17日(木) 午前10時~午後1時

と ころ 健康づくりセンター「プラム」

対 象 町内在住の方

内 容 ①手洗いの方法
・手洗いチェッカーで汚れが落ちているか確認します。

②調理実習
・さんまの野菜ロール巻き
・里芋のきのこあんかけ
・けんちん汁

持 ち 物 エプロン、三角布

参 加 費 無料

定 員 20人

申込期限 9月30日(月)

◆申込・問い合わせ

健康管理課健康管理班 ☎82-3400