

お知らせ

ラウンジ

りぷらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの情報館

ゼロカーボン

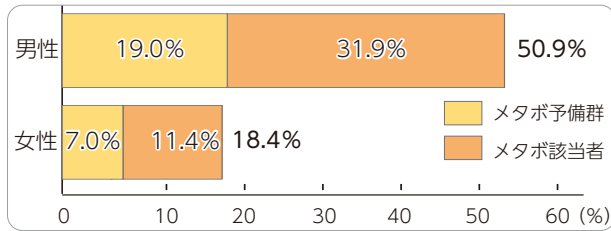
高齢者サロン

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帖

■特定健診を受診し健康管理を！
～令和3年度白河市特定健診受診者結果～

《メタボ予備群／該当者率》



受診者全体のうち、32.8%がメタボ予備群・該当者と判定されました。男性が50.9%、女性が18.4%で、男性は女性の約3倍高い状況です。

《その他の判定結果》

- ▷肥満(BMI25以上) 28.4%
- ▷血糖高値49.4%
- ▷HbA1c高値56.7%
- ▷血圧高値55.3%
- ▷LDL(悪玉)コレステロール高値50.2%
- ▷HDL(善玉)コレステロール低値4.8%
- ▷中性脂肪高値16.0%
- ▷1項目でも要精検項目があった方58.1%

《本市の死亡原因の割合》

- ▷がん26.2%
 - ▷心疾患18.7%
 - ▷脳血管疾患10.2%
- 生活習慣病（がん、心疾患、脳血管疾患）が死亡原因の5割以上を占めています。生活習慣病は、血圧を適正にコントロールすることで重症化を予防できます。

■健康ポイント事業（8月開始コース）
参加者大募集！！

市が貸し出す活動量計またはスマホアプリを使って、日々のウォーキングの歩数や体組成・血圧測定、健康診査の受診などで健康ポイントが貯まります！ポイントを貯めると、最大で5,000円分の賞品と交換できます。ぜひこの「健康ポイント事業」に参加して、健康と自分へのご褒美をゲットしましょう。

- 対象者 18歳（高校生を除く）以上の市民
 - 参加費 1,000円（税込み）
 - 申込期限 7月8日(金)
 - 申込方法 活動量計とアプリのどちらかを選んで、必要事項を申込書に記入し健康増進課窓口へ提出するか、専用Webページから申し込んでください。
- ※アプリを選んだ場合は、専用Webページからのみ申し込むことができます。

健康増進課 ☎2114



■わたしの推し本コンテスト



「この本から勇気もらった！」「生きる希望がわく！」「読むと元気になる！」など、皆さんの推し本（おすすめの本）を募集するコンテストを実施します。本のジャンルは問いません（まんがも大歓迎）。皆さんの投票お待ちしております。



Googleフォーム 市ホームページ

●投票方法

市内4か所の図書館と中央保健センターに設置する投票用紙またはGoogleフォーム・市ホームページからメールで受け付けます。投票は1回につき1冊で、一人何回でも投票できます。

●受付期限 12月末まで

※投票結果は9月に中間発表、3月に最終結果を発表し、図書館で紹介します。

■7月1日から個別健診が始まります

個別健診を希望する方は、各医療機関に予約のうえ受診してください（がん検診は、400円～1,000円の自己負担金がかかります）。なお、予約の受け付けは始まっています。

新型コロナウイルス感染症の状況により予約をしても受診できない、各医療機関で予約人数を制限している場合などがありますのでご了承ください。

新型コロナウイルスの感染防止のため、次の項目を厳守してください。

- ①マスクの着用 ②検温および手指の消毒 ③体温が37.0℃以下で風邪などの症状がない

※実施医療機関の連絡先など詳しくは「令和4年度市民健診のお知らせ（保存版）」または市ホームページをご覧ください。

※生活習慣病予防健診・大腸がん検診は6月1日から実施中です。

8月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
3日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
10日(水)		東保健センター	
17日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
19日(金)	9:30～	表郷公民館	40歳以上
22日(月)	13:30～	中央保健センター	71～74歳

【健康ポイント事業】50ポイント 1回/月