



元気を自分のために 幸せな人生のために

生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病の予防は、毎日の食事を見直し、運動を継続して筋力や体力をつけることが重要です。

☎ 健康推進課地域保健係 ☎ 576-3736

元気で過ごしたい

元気で生きたい、元気で過ごしたい、人生を明るく、病気があっても、元気で楽しく過ごしたい、誰もがその願いで過ごしているのではないだろうか。コロナ禍で、生活の習慣や気持ち、体の変化はどうだろうか。

自分でできることから

コロナにかからない、かかって重症化しない元気な体づくりは、普段の健康づくりにヒントがあります。元気な人は、より元気でいきいきと、限りある人生を幸せに生活してほしい。毎日元気で幸せな生涯を過ごすために、できることに取り組んでみませんか？

一緒にサポートします

特定健診や後期高齢者健診では、普段、見えない体の中のことを数字で表します。結果から、現在の体の様子を知ることができ、生活改善に役立てることができます。

伊達市では、6月からがん検診、8月から市民健（検）診を

実施します。昨年度受診できなかった人も健診を受けましょう。

健診結果により保健師や栄養士が伺い、皆さんのお話を聞きします。体のしくみを一緒に学んだり生活習慣病が予防できるかを一緒に考え、皆さんをサポートします。これからの元気に生活するために、生活改善のひと工夫を考えてみませんか？

健（検）診結果の各項目の見方

BMI (体格指数)	適正体重を表す指標として用いられる体格指数。 18.5 以上 25 未満…「普通体重」 計算式：体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
HbA1c	ヘモグロビンエーワンシーと読む。 1～2 カ月間の平均的な血糖の状態が分かる。
LDL コレステロール	肝臓で作るコレステロールを全身へ運ぶ役割があり、増えすぎると動脈硬化を引き起こす。
収縮期 血圧	上の血圧ともいう。心臓が全身に、血液(酸素と栄養)を送る時の圧力。 血圧が高いと、血管や心臓に負担をかけ、血管を傷める。

令和 3 年度 市民健（検）診の結果から見る市民の健康！

■市民健（検）診で、要指導や要医療に該当した人の割合は？

◆ BMI (体格指数)



3 人に 1 人 (30.4%)

◆ HbA1c



3 人に 2 人 (56.7%)

◆ 収縮期血圧



2 人に 1 人 (52.5%)

◆ LDL コレステロール



2 人に 1 人 (51.7%)

7 月の休日当番医

〔診療時間：9 時～17 時〕

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前にお問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
3 日 ㊦	桑名医院 (内科・小児科) 伊達市片町 41 ☎ 583-3024
10 日 ㊦	こばやし子ども・内科クリニック (小児科・内科) 伊達市梁川町字内町 47 ☎ 577-0663
17 日 ㊦	阪内医院 (内科・外科・胃腸内科ほか) 伊達市梁川町青葉町 97 ☎ 577-2222
18 日 ㊦	村上医院 (内科・外科・消化器内科ほか) 国見町大字藤田字北 11-1 ☎ 585-2152
24 日 ㊦	さとう整形外科内科クリニック (整形外科・内科・リハビリテーション科ほか) 伊達市保原町字東野崎 70-1 ☎ 572-7606
31 日 ㊦	さとうファミリークリニック (内科・小児科・消化器内科ほか) 伊達市保原町上保原字中島 8-5 ☎ 574-2811

福島県子ども救急電話相談

夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。
相談時間：毎日 19 時～翌朝 8 時
☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)

新型コロナウイルス感染症の感染が疑われる場合

症状がある場合は登校・出勤を控え、かかりつけ医や診療検査医療機関に相談してください。どこに相談したらいいかわからない人は「受診・相談センター」へご連絡ください。

◆受診・相談センター

☎ 0120-567-747

伊達市元気づくり会でのミニ講話

「血圧の話」「お口の講話」実施中

保健師や歯科衛生士が、伊達市元気づくり会でミニ講話を行っています。

参加者から「血圧が絶妙にコントロールされていることがわかり体のことを大切にしようと思った」「マスクをしているお口の手入れのこと、役に立った。」などの感想をいただきました。



健康への
取り組み



※自動血圧計設置箇所
市役所、各総合支所、各中央交流館など

血圧を測定してみましょう
市内 11 カ所に自動血圧計を設置中

血圧は健康のバロメータ、普段から血圧を測定し、知っておくことで、血圧の変化から体調の変化に気づくことがあります。

自動血圧計の設置場所に血圧を記録する手帳を備えています。自宅や病院での測定値も、血圧手帳につけ、医療機関を受診する際に持参するなど、参考にしてください。

血圧手帳
をつけよう

人生を楽しむために



杉田吉男さん
(霊山地域)

「健診結果が気になって」と保健師が来ても、最初は「痛くもなるともないのに」と思っていました。何度も来るし、話を聞いて「そんなに悪いのか」と思い病院へ行くようになりました。

コーヒーは無糖にし、コロッケや唐揚げなどの揚げ物は控え、野菜を多く取るなど、いいと思うことはやってみました。すると、検査の数値が下がっていきました。検査の数値が上がった日は、前日の遅い時間に食べたり、甘いもの多かったからなど、思い当たるようになりました。身体は正直です。健診後に保健指導を受けて、自分なりに工夫し、検査結果で効果がわかるようになってきました。

毎日いろんな趣味で忙しく、木工クラフトでは、シルバー作品展で市長賞をいただきました。手入れした庭には小園を一望する展望デッキ「見放台」を造り、地域の人たちとパーベキューを楽しんでいます。

これからも、大いに人生を楽しむために、大きな病気にならないよう、健康づくりを続けていこうと思っています。



市民の声

イベント

楽しく歩く！いきいきウォーキング

☎ 健康都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

運動する機会が減っていませんか？

仲間と一緒に風景を楽しみながら、気持ちよく身体を動かしましょう！



対 市内在住者 ¥ 無料 ㊦ 不要

持 マスク、タオル、飲み物、雨具（雨天時）

他 内容を変更・中止する場合があります。ホームページでお知らせします。参加前に自宅での検温にご協力ください。

健幸
ポイント
対象事業

開催日時			集合場所
7 月	4 日 ㊦	9 時 30 分～ 10 時 30 分	月舘保健福祉センター 駐車場
7 月	20 日 ㊦		道の駅伊達の郷りょうぜん 駐車場
8 月	6 日 ㊦	18 時～ 19 時	政宗にぎわい広場 駐車場（梁川）

※開始 10 分前に集合