

- ・体験料 2000円
- ・受入人数 10人
- ・募集締め切り 5月27日(木)
- 豆腐とおから料理づくり
- ・日時 6月13日(日)
- 午前9時～午後1時
- ・場所 工房ふきのとう
- (志佐)
- ・体験料 1500円
- ・受入人数 6人
- ・募集締め切り 6月3日(木)
- ※昼食あり
- 焼肉のタレづくり
- ・日時 6月19日(土)
- 午後1時～午後4時
- ・場所 周防大島町農産物加工センター(東安下庄)
- ・体験料 1500円
- ・受入人数 10人
- ・募集締め切り 6月9日(水)
- しそジュースづくり
- ・日時 6月26日(土)
- 午後1時～午後4時
- ・場所 周防大島町農産物加工センター(東安下庄)
- ・体験料 1200円
- ・受入人数 10人
- ・募集締め切り 6月16日(水)
- 柏餅と桜餅づくり
- ・日時 6月27日(日)

竜崎温泉温水プール指導日 (5月21日～6月20日)

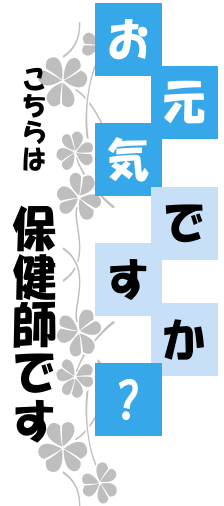
実施日	
5月	21日(金)、25日(火)、26日(水)、27日(木)、28日(金)
6月	1日(火)、2日(水)、4日(金)、8日(火)、9日(水)、10日(木)、11日(金)、15日(火)、16日(水)、18日(金)

※指導時間は午前10時～午後3時30分です。

事情により変更することがあります。

◆問い合わせ 介護保険課 介護予防班 ☎0820 (77) 5530

- 午後1時～午後3時
- ・場所 工房ふきのとう
- (志佐)
- ・体験料 1000円
- ・受入人数 6人
- ・募集締め切り 6月17日(木)
- ・申し込み・問い合わせ
- 周防大島くらし体験ネット
- ワーク事務局(農林課内)
- ☎0820 (79) 10002



「特定保健指導」を利用してみませんか

40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)に着目した「特定健診・特定保健指導」が始まって2年が経ちました。皆さん、特定健診は受けられていますか。前回の健診結果と比べて、体重が増えたり、基準値内だけと年々数値が高くなってきている項目はありませんか。健診結果と今の生活習慣を関連づけて振り返ってみましょう。少しずつ出来るところから生活習慣を改善し、いつまでも元気で生活していけるといいですね。

「特定保健指導」は特定健診の結果で腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上で血糖・血圧・脂質の値が高く、生活習慣病を見直す必要があると判定された方を対象に行っています。平成20年度は64名の方が「特定保健指導」を利用し、約7割の方がメタボリックシンドロームを改善・解消されました。

「ご飯は8分目に、お酒の量はコップ1杯まで」「間食は2回から1回に、みかんは1日1個まで、コーヒーに砂糖を入れない」「野菜料理を増やす」「ウォーキングや体操を毎日行う」「近い距離は歩く」「体重を毎日計

周防大島町保健師

田村 美沙子

(健康増進課 健康づくり班)

測して記録をする」など自分で決めた取り組み内容は様々ですが、毎日の積み重ねがとても大きな成果につながっています。

6か月後の終了時には体重や腹囲が減って「体が軽くなった」「お腹まわりがすっきりした」「服やベルトに余裕ができた」「靴下が楽に履けるようになった」などの喜びの声とともに「健康の重要性が認識できた」「日々の生活に注意するようになった」「今後もしも取り組みを続けていく」などの感想を聞き、健康への関心が高まったことをとてもうれしく思います。

今年度も6月から特定健診が始まります。今年度から健診項目に心電図・血清アルブミン(肝機能検査)・血清クレアチニン(腎機能検査)・ヘモグロビンA1c(糖尿病検査)が新たに加わりました。年に一度は特定健診を受けて、自分の健康状態を確認し、健康づくりに努めましょう。長年続けてきた生活習慣を変えるのはとても大変なことですが、「特定保健指導」は保健師が一人ひとりに合った生活習慣の改善策を一緒に考えていきます。特定保健指導の案内が届いた方はぜひ利用して、メタボリックシンドロームの改善に取り組んでいきましょう。