

保健委員だより

[編集]藤枝市保健委員連絡協議会 保健委員だより編集委員会 [事務局]健康推進課(保健センター) [発行]令和4年2月
[TEL]054-645-1111 [FAX]054-645-2122 [E-mail]hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp

コロナ禍だからこそ、感染対策万全に健康づくり!!

地域の健康づくりやつながりを維持していくためには、地域における保健委員の取り組みが非常に重要になってきています。令和3年度は、感染対策を万全に実施したうえでの少人数・小規模での保健講座の実施や、リーフレットやチラシを回覧するなど『非対面』での健康啓発など、各地区が工夫した健康づくり活動を実施しました。



アクリルパーテーションを置いて、感染対策もバッチリ♪



5月の役員研修会の講演会DVDを鑑賞中



脳トレ体操



青空の下、みんなでウォーキング♪



ゴキブリ退治クッキー作り



もしもに備えて救急講習



みそ汁の塩分測定中♪



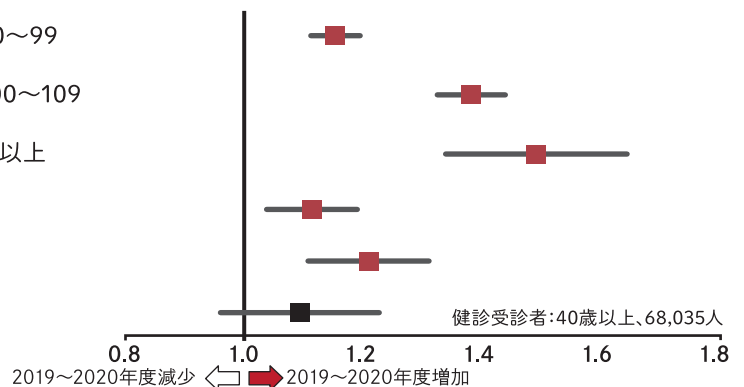
大変だあ!藤枝市国保特定・後期高齢者健診で高血圧と高血糖が増えています

2017~2018年度と比べた2019~2020年度健診の高血圧と高血糖のオッズ比

- I度高血圧** 収縮期血圧140~159かつ/または拡張期血圧90~99
- II度高血圧** 収縮期血圧160~179かつ/または拡張期血圧100~109
- III度高血圧** 収縮期血圧180以上かつ/または拡張期血圧110以上

糖尿病が強く疑われる

- HbA1c6.5~6.9
- HbA1c7.0~7.9
- HbA1c8.0以上

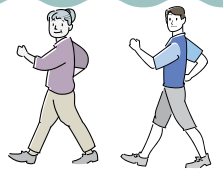


説明:オッズ比とは、ある事象の起こりやすさを2つの群で比較して示す統計的な尺度で、1を境に増減を判断します。図の□で示すオッズ比が1より大きい~III度高血圧とHbA1c 6.5以上の糖尿病が強く疑われる高血糖が、2017~18年度と比べて2019~20年度は増加していることが分かります。中でも95%信頼区間(横線)が1を跨がないI~III度高血圧とHbA1c 6.5~7.9の高血糖は、増加しているとの判断が誤りである確率は5%未満の有意な増加です。 ※HbA1c(ヘモグロビンA1c):過去1~2ヶ月間の血糖を反映する指標で正常は5.5%以下

もし今後も高血圧症や糖尿病が増え続けると、やがて慢性腎臓病(CKD)を発症して腎不全、透析、また心不全、心筋梗塞、脳卒中などの心血管病を合併する市民の増加が心配です。塩分制限、適度な運動、肥満を避け、アルコールは控えめ、禁煙などの生活習慣の修正でも高血圧や高血糖が続く場合には、治療を受けて高血圧症や糖尿病がCKD、心血管病といった合併症を引き起こさないように早期から適切に対処しましょう。
藤枝市立総合病院腎臓内科 山本龍夫



ウォーキングで心も体もリフレッシュ♪



Let's お家でウォーキング

その場ひざ上げウォーク

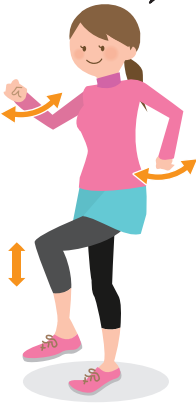
【基本姿勢】

- 足は肩幅に開く。
- 背すじを伸ばし、お腹をへこませる。

【基本動作】 1秒に1歩のテンポ

- ◆太ももが床と水平になるくらいひざを高く上げる「その場ウォーク(足踏み)」を60秒行う。
- ◆腕を大きく振る。

い〜ち、に〜い…と少しゆっくりのペースで



POINT
余裕があれば、ひざを上げるときに上体を左右にねじり、左ひざと右手、右ひざと左手を軽くつける。

1.2、1.2…とテンポよく



その場つま先立ちウォーク

【基本姿勢】

- 足は肩幅に開き、腕は腰に当てる。
- 背すじを伸ばし、お腹をへこませる。

【基本動作】 1秒に2歩のテンポ

- ◆つま先立ちの姿勢をとる。
- ◆つま先立ちのまま、ひざを軽く上げる「その場ウォーク」を60秒行う。

POINT
かかとを床につけないで行う。

その場足の巻き上げウォーク

【基本姿勢】

- 足は肩幅に開き、腕は腰に当てる。
- 背すじを伸ばし、お腹をへこませる。

【基本動作】 1秒に1歩のテンポ

- ◆左右交互に、素早くひざを後ろに曲げる「その場ウォーク」を60秒行う。
- ※余裕があれば足を大きく開き、支えている側の足に体重をしっかり乗せて大きく動く。



かかとをお尻に勢いよく当てるイメージ

POINT
背すじを伸ばし、腰を反らさない。

足腰に不安のある方にオススメ



POINT
足をドスンと落とさず、つま先から軽く床に下ろす。

イス・ウォーク

【基本姿勢】

- イスに浅く座り、両手でイスを軽くつかむ。
- 足を肩幅に開き、お腹をへこませる。

【基本動作】 1秒に2歩のテンポ

- ◆上体をやや前屈みにする。
- ◆ひざを高くあげる「その場ウォーク」を60秒行う。

その場スーパージョグ

【基本姿勢】

- 足は肩幅に開き、お腹をへこませる。
- あごを引き、やや前傾姿勢をとる。
- 両手を軽く握って、両ひじを曲げて脇に当てる。

【基本動作】

- スーパージョグ
 - ◆1秒に4～6歩の早いテンポで「その場ウォーク(素早い足踏み)」を10秒行う。
 - ◆足に合わせて腕を素早く振る。
- その場ウォーク
 - ◆1秒に2歩のテンポで「その場ウォーク」を10秒行う。


スーパージョグとその場ウォークを交互に3回繰り返す。




息を止めずに自然呼吸しながら!

楽しく歩いて、“健康”と“お得”をゲットしよう!!


歩いて健康 「日本全国バーチャルの旅」




ウォーキングの歩数や距離に応じて、地図上で仮想の旅を楽しめる♪東海道、奥の細道、四国のお遍路などの約40コースがあり、1コース完歩するごとに記念品をプレゼント!




ふじえだ健康スポット20選




令和3年度にリニューアルを行い、従来の「楽・癒・美・食・鍛」のキーワードに「幸」を加えて、楽しんで健康になれる場所やこころの健康(幸)を感じられる場所などを20選としてまとめ紹介!




ふじえだ健康マイレージ



健康的な生活習慣でポイントを貯めて、楽しみながら“健康”と“お得”をゲット! カード提示で協力店から様々なサービスが受けられる!



楽しく歩いて健康アプリ「あるくら」



健康行動の基本となる「歩く」運動を楽しむアプリを活用して“健康”を手に入れよう! ポイントを貯めて豪華賞品もゲットしよう! ※スマートフォン限定

