

体重と血圧が気になる落ち武者と、料理が苦手なくわがたガールズ。初めて受けた健診結果を聞くために「個別報告会」へ向かった2人だったが、生活習慣の悪さを指導され落ち込んでしまう…。健康体を取り戻し、未来へ向かって食事と運動の見直しを始める2人の運命は—。



基本健診・人間ドック 国保の健診

健診受診後、報告会で結果をお伝えしましたが
今回は特に多かった「高血圧」について
食事と運動を中心にお伝えします

これまでのお話は広報きんこう2月号と6月号に掲載しています

国保健康福祉課 保険衛生チーム ☎ 22-3044

「サイレントキラー」とも呼ばれるほど自覚症状がないのも特徴のひとつ。そのため、偏った食生活や運動不足、飲酒や喫煙といった生活習慣によって、ある日突然命の危険が及ぶこととなります。健診は、受診して結果を聞いて終わりではありません。自分の体の状態を知ること、これからの生活習慣を見直し改善を図ることが本来の目的です。今月号では、すぐに始められる「食事」と「運動」について専門家がアドバイス。12月3日には鹿児島大学の大石充先生をお招きし、高血圧症や生活習慣病を分かりやすく講演します。

**町内でも多い「高血圧」
自覚症状がほとんどない
危険な病気の対策とは**

5月から6月にかけて行われた基本健診の結果を、6月から7月に個別報告会でお伝えしました。町全体で見ると血圧の数値が高い人が多く、特に40代以上の働き盛りの男性に多く見られました。そもそも血圧とは、血管にかかる圧力のことで、数値が高いと脳梗塞や脳卒中、心筋梗塞などを引き起こす原因にもなります。

「サイレントキラー」とも呼ばれるほど自覚症状がないのも特徴のひとつ。そのため、偏った食生活や運動不足、飲酒や喫煙といった生活習慣によって、ある日突然命の危険が及ぶこととなります。

CONTENTS (目次)

- 03 シリーズ国保の健診
- 06 星空レストランレポート
- 08 フォトレポート「町民体育大会」
- 10 フォトレポート「小学校陸上記録会」
- 12 フォトレポート「文化祭・生涯学習大会」
- 14 まちからのお知らせ
- 16 フォトニュースまちの話題をピックアップ
- 18 年金だより / お知らせ / 歯科表彰
- 20 MIRAI づくりプロジェクト
- 21 南大隅高校だより
- 22 やまぶんブックニュース
- 23 戸籍の窓 / フォトコンテスト
- 24 暮らしの情報

毎月第2木曜日に発行している「広報きんこう」は、錦江町ホームページでも見ることができます。パソコンやスマートフォンからご覧ください。
<https://www.town.kinko.lg.jp>



LINE@ 錦江町
FUN FAN
錦江町FANクラブ
の登録ができます



マチイロを ダウンロードすると

- 1 錦江町の広報紙やホームページの新着情報をいち早くゲット!
- 2 公式 YouTube ページや町の Facebook、Twitter をアプリから気軽に確認!
- 3 気になった記事は、画像で保存したり、メールや SNS で共有することができるよ!



錦江くわがたガールズ
(錦江町ふるさと大使)

Kinko 今月の表紙

今回、4年ぶりの優勝を果たした城元地区。優勝チームが発表されたときの喜びの表情と大きく沸いた歓声がとても印象的でした。関連記事は8ページ掲載。



まちづくり町民講座

2019年11月29日 金

時間 ▶ 19:00 ~ 20:30 終了予定

場所 ▶ 役場本庁 2階会議室

テーマ「子育て世代包括支援センターってどんなところ?」

町では来年度から「子育て世代包括支援センター」を開設します。母子保健事業と子育て支援事業を一体的・総合的に進めることで、妊娠期から子育て期にわたる切れ目ない支援ができるように現在準備をしているところです。設置に向けて、皆さまのご意見をいただきながら一緒につくっていかうと思いますので、ぜひご参加ください。

