



町からみなさんへの大切なお知らせです。



健康だより Vol.203

## あ、もしかして… わたしもメタボ？

川俣町は、結構多いらしい  
メタボ症候群増加中

メタボ該当者の割合（H27年）

- 川俣町 22.8%
- 福島県 19.3%
- 全国 16.7%

※ KDB 国保データベースより

川俣町で、高血圧症や糖尿病が多いのも、どうやらメタボに関係しているらしい…。

メタボの現状を改善することで高血圧、糖尿病、脂質異常症の発症及び重症化予防ができ、脳血管疾患、虚血性心疾患による死亡の減少が期待できます。

特定健診の結果には、生活改善のヒントがたくさん詰まっています。せっかく受けた健診の結果を無駄にせず、予防できる病気はできる限り予防したいものです。

## おなかが出てるとメタボなの？

おなかが出ていると「メタボだ！」と言いますが、実は、おなかが出ているだけではメタボではありません。メタボリック症候群の定義を確認して、自分がメタボなのか、そうでないのか、確認してみましょう。

必須項目：腹囲 男性 85 cm以上 / 女性 90 cm以上

+

選択項目：中性脂肪 150mg/dl かつ、または HDL- コレステロール 40mg/dl 以下

選択項目：収縮期血圧（最大 130）mmHg 以上 かつ、または拡張期血圧（最小）85mmHg 以上

選択項目：空腹時血糖 110mg/dl 以上

上の必須項目と選択項目が1つで、メタボリック予備群、必須項目+選択項目2つ以上でメタボリック症候群です。みなさんはどうでしたか？

ます。

※今まで風疹にかかったことが明らかな方、または風しんワクチン（麻しん風しん混合（MR）ワクチン含む）2回接種した方は除く。

■実施期間 4月1日(土)～平成30年3月31日(土)

■実施医療機関（川俣町内） 鈴木内科医院、佐藤医院、十二社クリニック、むとうこどもクリニック、済生会川俣病院、済生会春日診療所

※他に、福島市、伊達市の指定医療機関でも接種することができます。

※事前に保健センターより予約票をお受け取りください。

■持参するもの 運転免許証や健康保険証（現住所が確認できるもの）

### 【高齢者肺炎球菌】

高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方を対象に、平成30年までの間に1人1回、対象となる年度においてのみ公費助成が受けられます。対象の方へは個別通知します。

■接種期間 4月1日(土)～平成30年3月31日(土)

■対象者 ①今年度中に次の年齢になる方

65歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生
70歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生
75歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生
80歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生
85歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生
90歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生
95歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日生
100歳	大正6年4月2日～大正7年4月1日生

② 60～64歳の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能に日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方（医療機関にご相談ください）。

※通知が届いた方でも、今までに高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことのある方は対象になりません（自費で受けた場合も対象外になりますのでご注意ください）。

■自己負担額 2,400円

■町内医療機関 小寺医院、鈴木内科医院、佐藤医院、十二社クリニック、むとうこどもクリニック、村上医院、あんざい整形外科クリニック、済生会川俣病院、済生会春日診療所、山木屋診療所

※町外の医療機関でも接種できます。その際は、事前に医療機関に直接問い合わせください。



# Information

## 保健センター Tel. 565-2279

### 健康チェック日とさわやか体操教室

簡単な体操を音楽や歌にあわせて行います。どの年代の方でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 4月7日(金) 午前9時～11時45分

■内容 体脂肪測定・身長体重測定・肺活量測定  
健康相談など

※さわやか体操教室は午前10時～11時15分まで

■場所 保健センター

■講師 快フィットネス研究所

健康運動実践指導者 安田涼子先生

※次回の健康チェック日は、5月10日(水)です。

### 女性のための筋力アップでウォーキング教室

健康づくりのためにウォーキングをしたい50～60歳代の女性が対象です。この教室をきっかけに、健康づくりのためのウォーキングを始めませんか。これまでこの教室に参加したことがある方も、ぜひご参加ください。

■内容 筋力アップの体操と正しい歩き方

■日時 全8回 午前10時～11時30分

5月16日(火)	5月30日(火)	6月6日(火)	6月27日(火)
7月11日(火)	7月25日(火)	8月1日(火)	8月22日(火)

■申込期間 4月5日(水)～28日(金)

■申込方法 電話か保健センター窓口にて申し込み

■講師 健康運動指導士 滝口義光先生

■定員 20名(先着順)

■対象 町内の50～60歳代の女性の方

■場所 保健センター

■服装 動きやすい服装、水分補給用の飲み物持参

※「男性のための筋力アップでウォーキング教室」は10月に申し込み受付け、11月から開始します。

### ヘルシーメニュー料理教室

季節の食材を活用し、日常の食生活のひと工夫の参考にしたり、料理の幅を広げてみませんか。町民の方であればどなたでも参加できます。この料理教室は、4月～11月まで毎月1回開催します。

■日時 4月12日(水) 午前9時30分～12時30分

■講師 管理栄養士 渡辺幸子先生

■定員 20人

■参加費 500円

■持参するもの エプロン・三角巾

■場所 保健センター

■申し込み 4月5日(水)まで(電話可)

次回は5月8日(月)の開催です。

### 予防接種のお知らせ

#### 【麻しん風しん第2期】

麻しん・風しん第2期は、幼稚園・保育園の年長組の年齢の方が対象です。

#### 【2種混合(ジフテリア・破傷風)】

2種混合は小学校6年生の方が対象です。  
※上記の2つの予防接種は、今年度対象の方へ個別通知しますので、早めの接種をお願いします。

#### 【成人風しんワクチン】

成人の風しんワクチン(麻しん風しん混合(MR)ワクチン含む)の接種費用の助成をします。

■対象者 ①接種当日、川俣町に住居票がある方で妊娠を希望する女性(接種前1か月と接種後2か月は避妊が必要) ②妊娠を希望する女性の配偶者  
※妊娠中の方で、風疹の抗体価が低く予防接種が必要と認められた方は、出産後に接種することができ

## ちびっこカレンダー 4月

会場は保健センターです。  
相談・健診の際は「母子健康手帳」をお忘れなく！

日・曜	事業名	受付時間	対象(乳幼児)	内容
4月 5(水)	遊びの教室とすくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
20(木)	遊びの教室	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び
21(金)	3歳6か月児健診	13:15～14:00	25年10月～12月生	身体測定・内科健診・歯科健診・聴力検査・保健指導・歯みがき指導・栄養指導等
26(水)	1歳6か月児健診	13:15～14:00	27年9月～10月生	身体測定・内科健診・歯科健診・歯みがき指導・フッ化物塗布・栄養指導・保健指導等