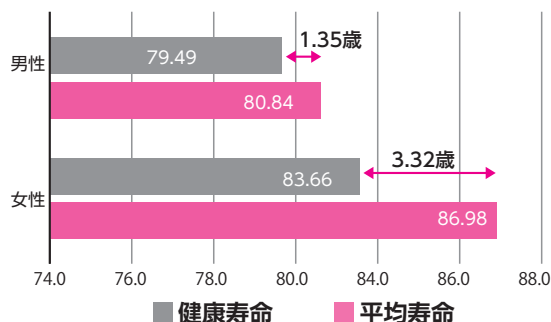


養老町の皆さまの健康状態をお伝えします!～健康な未来を守るために～

40歳から74歳までの人を対象に、生活習慣病予防のために特定健康診査を実施しています。
 皆さまの健康状態について養老町国保特定健診結果をもとにお知らせします。
 年に一度は健診を受けて自分の身体の状態を知り、重症化する前に生活習慣の改善や治療を受けましょう。

①早めの健診が命を守ります!

養老町の死因の第1位は「がん」、第2位は「心疾患」
 脳血管疾患を合わせると死因の5割を占めています。



4人に1人が
 高血圧です

正常値(収縮期血圧130mmHg/拡張期血圧85mmHg未満)を超えていると心疾患や脳血管疾患などを発症する恐れがあります。

②生活習慣を振り返ろう!

養老町は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪の蓄積により高血圧、高血糖、脂質異常を合併した状態)の人が多く県内でも上位です。

特に、メタボリックシンドローム予備群の人が多く潜んでおり、「血圧が高め」「血糖値が高め」「おなかが出てきた」など、その“ちょっと”を見逃さないようにしましょう。

生活習慣の実態では、

- 食生活**：朝食を食べない人が県よりやや多い
 噛みにくい、ほとんど噛めないと感じている人が多い
- 身体活動**：運動習慣のない人が県と比べて多い
- 喫煙**：たばこを吸う人は増えていません
- 飲酒**：お酒を飲む人は県と比べて少ない
 (令和4年度養老町特定健診問診項目の割合より)

メタボの危険
 が高い人の割合が
 増えています

運動習慣のない人が
 多いです



■町保健センターには、保健師・管理栄養士がいます。

地域の皆さまの健康を守るために一緒に考え、取り組みのサポートをしています。
 高血圧予防、食生活を見直すときのポイントや生活に取り入れやすい手軽な運動を提案します。

■町保健センターでは、毎月第1月曜日(10時～11時30分)に健康相談を実施しています。健診後の結果の見方や健康に関する相談など、お気軽にご利用ください。(予約不要です)

☎町保健センター ☎32-9025

「自分のペースで、自分の進路に最適な勉強がしたい!」
 「子供の進路についていっしょに考えたい。何のために、
 どんな勉強をしているか、きちんと見ておきたい」

そんな人のための塾です。

入塾から卒業まで、1人の講師が専属担当!
 お子様、保護者様の希望に合わせた一貫性のある進路計画
 &
 きめ細やかで目を離さない1対1の個別指導の

F・M・R 進路・学習指導塾

養老町 お問い合わせ、資料のご請求は
 押越1522-46 TEL 090-6084-7091(責任者 三宅)

Webサイトは **養老 進路 学習塾** 検索

- 新築・リフォーム・建具・家具・太陽光
- 日曜大工・DIYはネットショップへ

「木材加工.com」「フリー板.com」を

検索

藤井ハウス産業株式会社

岐阜県養老郡養老町押越1974 TEL 0584(32)1241