

# 健診結果、見直していますか？

～新わたらせ健診結果から見る、桐生市の健康実態～

令和元年度の新わたらせ健診結果から、市では下図のような健康の実態が見られました。

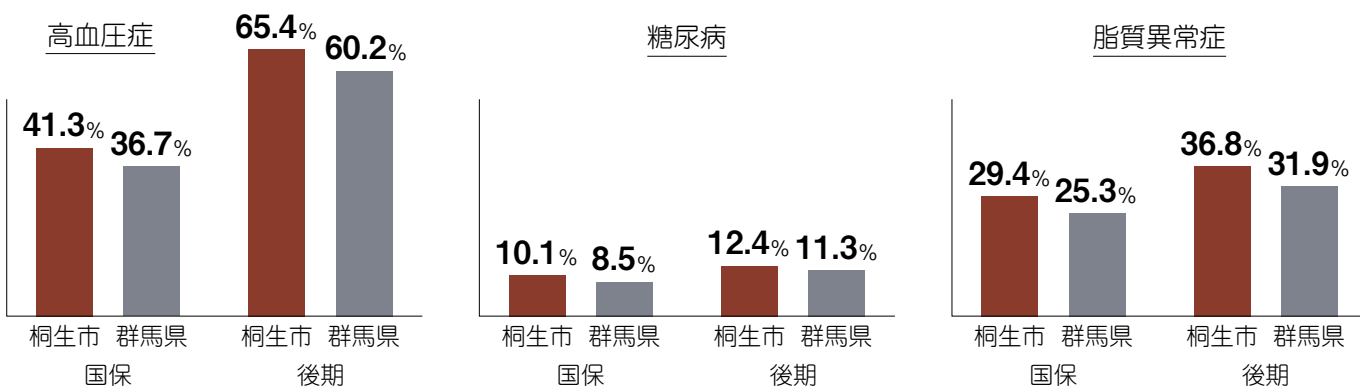
高血圧症や糖尿病などの生活習慣病は、運動不足や食事の偏りなどから肥満傾向になると起こりやすくなります。自覚症状が出にくく、気づかいうちに進行していき、放置しておく、脳卒中（脳梗塞、脳出血）や心臓病などを引き起こします。

重要なのは、生活習慣病を重症化させないことです。自身の健診結果を見直し、基準値から外れているところや気になるところがあれば、医師に相談しましょう。また、適度な運動、飲酒を減らす、減塩、野菜を多く食べるなど、生活習慣の改善に取り組みましょう。

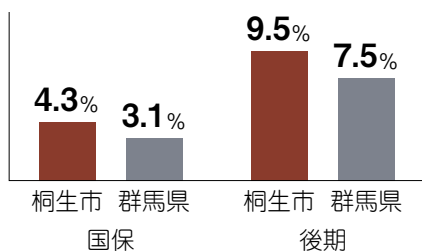
問い合わせ＝健康長寿課成人保健係（☎内線 276）



## 高血圧症、糖尿病、脂質異常症で治療中の人が多い



## 脳卒中にかかったことのある人が多い



「まだ気にする年齢じゃない」  
「太っていないから健康だ」  
そう思っているあなたも、  
放っておくのは危険ですよ。



国保…国民健康保険加入者／後期…後期高齢者医療制度加入者

出典：国保データベースシステム「地域の全体像の把握」令和元年度累計分（7月27日データ抽出）

健康長寿課 保健師

# 健康のヒントは「けんこう広場」で見つけましょう

健康づくりに欠かせない食事や運動を学んだり、情報交換したりする集いの場「けんこう広場」を開催します。

この機会に自身の健診結果を見直し、自分や大切な人のためにできることから始めませんか。

市内の各地区で開催し、地区ごとの健康の実態をお伝えします。日程は下表のとおりです。

「けんこう広場」は全2回で、誰でも参加できます。どちらか1回だけの参加も可能です。また、住んでいる地区でなくても、都合の良い会場に参加していただいても大歓迎です。

今年度は、新型コロナウイルス感染予防対策で申し込みが必要となります。各会場は定員がありますので、ご注意ください（先着順）。

**申し込み**＝電話で健康長寿課成人保健係（☎内線 276）へ。

## 「けんこう広場」のテーマ

**1回目「運動」** 日常生活でできる運動を、健康運動指導士より学びます。



早川講師



齊藤講師



高橋講師

**2回目「栄養」** 新わたらせ健診の結果の見方、骨密度測定、食事についてのミニ講話を行います。



行政区	会場	期日		時間
		1回目	2回目	
1・10区	北公民館	11月13日(金)	令和3年1月8日(金)	10:00～11:30
2・3・8・9区	保健福祉会館	12月25日(金)	令和3年1月18日(月)	14:00～15:30
4・5区	南公民館	11月4日(水)	令和3年2月4日(木)	14:00～15:30
6・7区	東公民館	12月11日(金)	令和3年2月19日(金)	14:00～15:30
11区	境野公民館	10月27日(火)	令和3年2月16日(火)	14:00～15:30
12区	桜木公民館	11月9日(月)	令和3年2月8日(月)	10:00～11:30
13区	広沢公民館	12月16日(水)	令和3年1月27日(水)	14:00～15:30
14区	梅田公民館	11月25日(水)	令和3年2月24日(水)	14:00～15:30
15区	相生公民館	10月30日(金)	令和3年1月22日(金)	14:00～15:30
16区	川内公民館	12月8日(火)	令和3年2月1日(月)	14:00～15:30
17区	菱公民館	11月30日(月)	令和3年1月29日(金)	14:00～15:30
18区	桜木西公民館	12月1日(火)	令和3年1月12日(火)	14:00～15:30
19・20・21区	新里町保健文化センター	12月18日(金)	令和3年3月15日(月)	13:30～15:30
22区	黒保根町保健センター	12月22日(火)	令和3年1月20日(水)	14:00～15:30

※黒保根地区（22区）については、黒保根けんこうだよりもご覧ください。

11月開始コース

## 介護予防教室

### 参加者募集



楽しみながら体を動かし、元気な生活を送りましょう。参加時は、マスクの着用をお願いします。  
 対象Ⅱ市内に居住する65歳以上の人※自宅で検温し、37.5度以上または平熱より1度以上高い場合や、風邪の症状などがある場合は参加できません。  
 問い合わせⅡ健康長寿課長寿支援係（☎内線557）

### 1 脳いきいき教室



認知機能チェック、運動、脳トレーニング、体力測定などを行います。  
 期日Ⅱ11月10日～12月22日の毎週火曜日  
 時間Ⅱ午前10時～11時30分

場所Ⅱグレイス広沢（広沢町六丁目）  
 募集人数Ⅱ15人（先着順）  
 持ち物Ⅱ飲み物、汗拭きタオル、室内運動靴、筆記用具、運動ができる服装  
 申し込みⅡ10月7日（水）から、直接または電話で地域包括支援センターユートピア広沢（広沢町六丁目、☎531114）へ。

### 2 にっこり楽々教室

今年度初めて参加する人を優先しますが、9月・10月開始コースに参加した人も申し込みできます。  
 日程は、左表のとおりです。  
 申し込みⅡ10月7日（水）から、直接または電話で健康長寿課長寿支援係（市役所1階、☎内線557）へ。

期日	11月5日～12月3日の毎週木曜日	11月10日～12月8日の毎週火曜日
時間	午前9時30分～11時30分	午後1時30分～3時（12月1日のみ午後3時30分まで）※午後1時から体育館で受け付け
場所	北公民館和室	菱公民館付属体育館、菱公民館調理室
募集人数	15人（先着順）	20人（先着順）
内容	いのちの生命の貯蓄体操（呼吸法で力を抜いて無理なく行う体操です。血液循環も良くなり免疫力も高まります）など	ウォーキング、ロコモ体操、口腔体操、栄養講話、調理実演（試食なし）など
持ち物	飲み物、汗拭きタオル、大判バスタオルまたはヨガマット、筆記用具、下半身がゆったりとした運動ができる服装	飲み物、汗拭きタオル、室内運動靴、筆記用具、運動ができる服装

