



新年から

始める健康生活

今年こそは
身近なところから
変わってみませんか



2014年の新年を迎えるにあたり、多くの方々が「新年も心身ともに健康で無事に過ごしたい」と、自分の年齢や家族・仕事、目標等を想いつつ、気持ちを新たにされたことと思います。

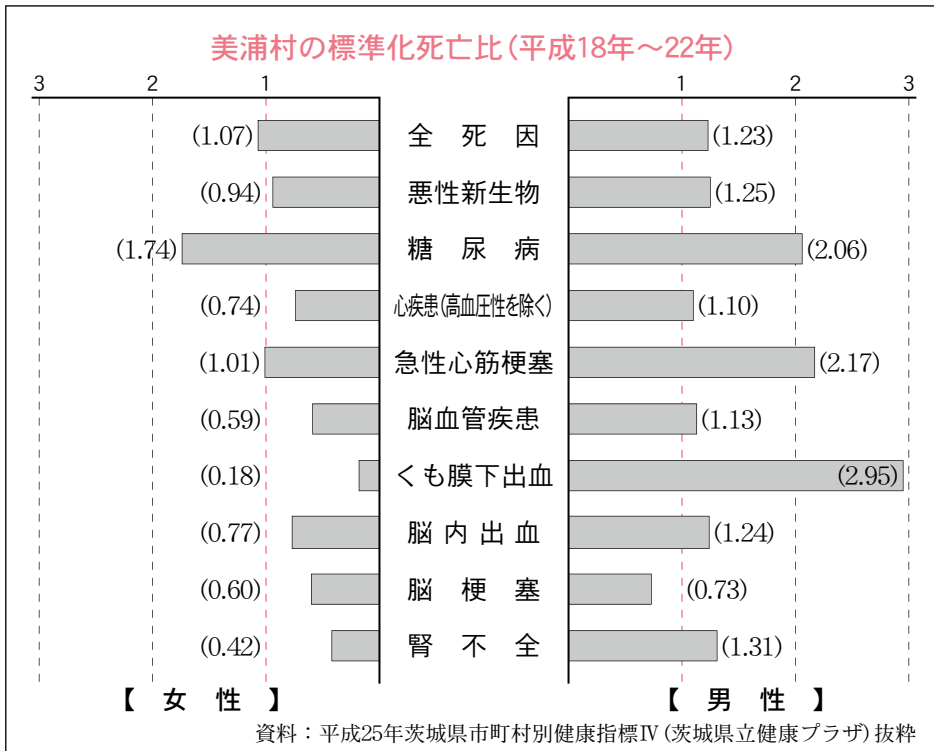
村では毎年、生活習慣病予防のための健康診査・がん検診、健診の結果に応じた保健指導、その他広く住民を対象とした健康相談や各種健康教育等を行っています。

しかし、健診や保健指導・健康教育等を利用する人はまだまだ少ないのが現状です。

美浦村の健康状況

(標準化死亡比から見た健康課題)

左のグラフは、茨城県立健康プラザがまとめた平成18年から平成22年までの美浦村における標準化死亡比をグラフで表したものです。それぞれの死亡原因について全国平均



を縦軸の1とし、それを超えると全国平均より美浦村の現状が悪いことを示しています。男性は「くも膜下出血」「急性心筋梗塞」「糖尿病」の死亡率が高く、高血圧・喫煙および肥満の対策が重要です。女性は「糖尿病」が最も高く、食生活等の改善が必要です。

生活習慣病予防のための健康教室

村では、骨粗鬆症・脂質異常症・高血圧症・糖尿病の生活習慣病について、健康教室を開催します。食事・運動・減酒・禁煙等、きつと自分が変わる「ちよっとした習慣」が見つかると幸いです。どうぞ、ご家族でご参加ください。

◇実施日(平成26年)・テーマ

- ・1月30日(木)：骨粗鬆症
- ・2月19日(水)：脂質異常症
- ・2月26日(水)：高血圧症
- ・3月6日(木)：糖尿病

*すべて午前10時～正午開催

◇内容 保健師・栄養士によるテーマ別生活習慣病の病態と食事療法の講話、ヘルシーメニューの試食

◇定員 20名(先着順)

◇参加料 無料

◇場所 保健センター

◇申込方法 各教室とも開催日の3日前までに、電話または保健センター窓口にてお申し込みください。

◇その他 当日は健診結果をお持ちください。

◇問合せ 健康増進課(保健センター) ☎885-118

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時
都合により当番医を変更することがあります。
※お問合せ先：なるしま内科医院 ☎869-4820

月	日	診療科	医師	電話番号
1月	12日(日)	つじ耳鼻咽喉科クリニック	阿見 稲敷	☎801-3387 ☎894-2412
	13日(月)	河合内科医院 竹尾医院	阿見 河内	☎843-3301 ☎0297-86-2436
	19日(日)	かない皮フ科 江戸崎眼科	阿見 稲敷	☎888-8188 ☎892-0262
	26日(日)	しのつか医院 宮本病院	阿見 稲敷	☎888-2450 ☎0299-79-2114
2月	2日(日)	印南クリニック ゆはらクリニック	阿見 稲敷	☎834-2222 ☎894-2002
	9日(日)	かたやま耳鼻咽喉科 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎887-3349 ☎892-3640
	11日(火)	しんクリニック 古橋医院	阿見 稲敷	☎875-5686 ☎0299-78-3770