

元気印のかんおんじ21 第2次ヘルスプランの推進

健康増進計画・食育推進計画

生活習慣病予防グループ

今月は、5つのグループに分かれた部会から「生活習慣病予防グループ」の活動を紹介します。

6月から特定健康診査（国民健康保険加入者）が始まりましたが、もう、受診しましたか？

昨年の特定健康診査（国民健康保険加入者）の受診率は、37.5%で、そのうち40歳代の受診率は16.8%と低い状況でした。またその健診結果を見てみると、糖尿病予備軍の人が半数以上を占めていました。

そこで生活習慣病予防グループでは、健康に関心の少ない若い世代の人たちにも、増加している糖尿病について考えてもらいたい、また自分の日常生活を振り返ってもらいたいと考え、健康づくり推進ポスターを作成し、スーパーマーケットやコンビニエンスストア等に掲示しています。

今後「糖尿病について考えよう」をシリーズ化してポスターを作成、掲示し、啓発をしていく予定です。この機会に、自分や家族の健康を考えてください。



第二弾！

42歳で「糖尿病に！」 なんで自分がならないかんの？

（糖尿病の体験談を紹介）

「とにかく仕事に一生懸命で、身体はどきどもどうもないし...それでも子供のため妻のため元気でおらないかんと思なおした。それから検査数値と34年間付き合ってきた。『百千の薬に勝る自己管理』本当に良く言い得た言葉だ。」

第一弾！

「ばあちゃんの人生どうやった？」

（お元気で長生きされた女性の生活習慣を紹介）

「畑仕事が好きでよく働いていたね。多くは食べないけれどなんでも食べていたね。いつも笑っていたけれど心配事は無かったの？車の運転もできないのに身軽に遠くのお友達と会っていたね。みんなに『ありがとう』ってよく言っていた。」

