

INTERVIEW

ノルディックウォーキングは、誰でも気軽にでき、また上半身も使う運動なので、筋力もアップする効果的な運動だと思います。筋力アップは基礎代謝も上がりますからね。

例えば、高血糖になって血液に糖分が貯まったままになると、血管の壁が厚くなり、血栓ができます。その結果、脳梗塞や心筋梗塞などにつながります。そう

なってからではもう遅いんです。高血糖や高血圧などは自覚症状がないので、自分が健康であるかどうかは健診を受けるしか方法はありません。

町民の皆さんに現在の自分の健康状態を知ってもらうために健診を受けて欲しいと思います。そして、自分の健康状態に合わせた運動をしてもらいたいですね。



健康福祉課
保健師
梅野真美

症状が出てからでは遅い
自分の健康度を測りましょう

巡回健診日程

月 日	受付時間		場 所
	特定健診・大腸がん検診	肺がん検診	
7月22日(木)	9:30～11:00	9:30～11:30	野外活動等研修センター (旧真城小学校体育館)
7月23日(金)	9:30～11:00	9:30～11:30	護川小学校
7月24日(土)	8:30～11:00	8:30～11:30	子育て・健診センター
7月25日(日)	8:30～11:00	8:30～11:30	子育て・健診センター
7月27日(火)	9:30～11:00	9:30～11:30	大津東小学校体育館
7月28日(水)	9:30～11:00	9:30～11:30	矢護川コミュニティセンター (旧矢護川小学校体育館)
7月29日(木)	9:30～11:00	9:30～11:30	人権啓発福祉センター
7月30日(金)	9:30～11:00	9:30～11:30	子育て・健診センター
7月31日(土)	8:30～11:00	8:30～11:30	子育て・健診センター
8月3日(火)	9:30～11:00	9:30～11:30	陣内地区公民館分館
8月4日(水)	9:30～11:00	9:30～11:30	大津北小学校体育館
8月5日(木)	9:30～11:00	9:30～11:30	子育て・健診センター
8月6日(金)	9:30～11:00	9:30～11:30	子育て・健診センター
		17:30～19:30	役場玄関前(夜間)
8月7日(土)	8:30～11:00	8:30～11:30	子育て・健診センター

※「肺がん検診」の土日の受付開始時間は8時30分に変更になりました。

健診(検診)の自己負担金		
健診名	74歳まで	75歳以上
特定健診・健康診査	1,500円	800円
肺がん検診	500円	200円
大腸がん検診	500円	200円

送しますので、問診票に必要事項を記入して持参してください。国保特定健診、後期高齢者健診を受診する人は、保険証を必ず持参してください。

また、申し込みをしていない人で受診希望の人はご連絡ください。

○申し込み・問い合わせ 健康福祉課 健康推進係 ☎(293)3510

割り振りされた日に受診できない場合は、他の日に変更できます。健診(検診)を申し込んだ人には、受診券・問診票を郵送しますので、問診票に必要事項を記入して持参してください。国保特定健診、後期高齢者健診を受診する人は、保険証を必ず持参してください。

また、申し込みをしていない人で受診希望の人はご連絡ください。

○申し込み・問い合わせ 健康福祉課 健康推進係 ☎(293)3510

元気な人には やさしい心が宿る

体を動かすことで、ネガティブに反応する器官はない。むしろ、体は良いほうに活動を始める。それならば、体を動かすことは悪いことではないだろう。しかし、運動を始めるには「きっかけ」も大切だ。例えば、場所を変えたり、多くの人と一緒に始めたりすることで、運動のきっかけを作る。

この特集記事を作成する際に、わたしもノルディックウォーキングをやってみた。わたしは持病に椎間板ヘルニアがあり、運動を長くすることができない。だから運動不足になりがちだ。しかし、ノルディックウォーキングでは長時間歩くことができた。翌朝も腰に違和感はなく、心地よい筋肉痛だけが残っていた。

健康という言葉には、どの程度の説得力があるのだろうか。空気のようにありがたいが、無くないとその価値には気付かない。

健康を願わない人などはいはず。自分自身も健康を願うし、愛する人が健康であって欲しいと願うだろう。生き生きとした人生にはそういう「つながり」が必要だ。

この町には、運動公園のように運動をする環境が整っている。そして、多くのスポーツで夢を語る人がいる。何かを始めるには良い環境だ。

そして、健康を目標に何かを始めるのであれば、現在の自分の体を知って欲しい。健診を受ければ、体の健康度を知ることができる。そして、運動に親しんだ1年後、また健診を受けて欲しい。

きっと1年間で貯めた健康貯金の成果を見ることができるようだ。

良い健診結果は、自分だけがうれしいことではない。なぜなら、あなたの健康を願っていない人など、誰もいないのだから。自分の健康を願ってくれる人のために健康貯金を始めてみよう。

楽しむ、 スポーツを。 交流を。

エンジョイ東

内村律子さん 黒田妙子さん
西村侑里子さん 西村良子さん
内村久美子さん 高本みつ代さん
右田律子さん 藤井昌代さん



エンジョイ東は、クラブおおづ設立から「みんなのニーズに合わせているなことをしよう」と活動をしている団体で、ストレッチやヨガなどいろいろな活動を行っています。

メンバーの皆さんが願う「い로운なこと」を楽しみたい気持ちで、ノルディックウォーキングを始めるきっかけになりました。黒田さんに講師をしてもらい、以来月に一回メンバーが集まって、ノルディックウォーキングを楽しんでいます。

皆さんから「万歩計をつけているけど、同じ歩数でもノルディックウォーキングと他の運動ではエネルギーの消費量が違う」「腕を使うことで運動量が全然違う」などの効果を教えてもらいました。また楽しむためにノルディックウォーキングで、宮崎県日之影町や小国町などに行つて、景色を楽しみながら歩いているそうです。

みんなでやるから長続きする。スポーツをメーンにしたコミュニティの楽しさをエンジョイ東の人たちから教わった気がします。

エンジョイ東は参加者を募集しています。気軽にご参加ください。

☎(293)4102 内村
☎(293)5463 西村

体を動かし、
運動で健康を目指すなら、
その前に健康度を
測ってみよう

年齢を重ねると、体は様々なところで不調を訴えることが多くなる。健診を受けて、自分の体を知ってみよう。

―健診のススメ―



ノルディックウォーキングなどの運動を定期的に行うと、体に変化が出てくる。それは悪い変化ではなく、良い変化だ。

サイレントキラーと呼ばれるメタボリック症候群は、自覚症状が無く、静かに合併症を発症し、健康を損ねていく。体の細胞には、栄養を取り込むアンテナのようなものがあるが、運動をすることでそのアンテナはきれいに磨かれる。そうすれば取り込んだ栄養も消費しやすくなる。栄養を取りすぎたら運動だ。

そして運動を始めるな

らば、その前に健診を受けて自分の体を知ることが重要だ。自分の体を知ることによって効果的に運動をすることができるようになる。

下のグラフは町の健診受診状況である。グラフから40～50歳代の受診率が低いことが分かる。この年代は、家庭や仕事に忙しい時期。健診を受けている暇が無い人も多いだろう。しかし、この年代のうちから健康貯金を始めることができれば、貯めた健康貯金が老後に「健康」という楽しみを用意してくれるはずだ。

平成21年度 大津町特定健診受診状況

