

データヘルスで家族みんなの「健やかさ」を応援します



「データヘルス計画」は<医療><保健><介護>などの各種データをもとに加入者の健康対策を効果的に実施し「健康寿命の延伸」と「医療費の適正化」を図るための計画です。

『健康美磨女の集い』開催報告 (11/25かわら美術館)

女性にいきいきと健康にすごしてもらうためのアドバイスをちりばめた「集い」を開催しました。



体組成計で現状チェック

血管年齢も測定



体幹と姿勢をチェック



測定結果の見方を説明



健診の結果を生活習慣の改善にいかしてくださいねー!



乳がんのモデル模型で、しこりを実感

ごほうび体験で、トレンドメイクのアドバイス

昨年度からのリピーター参加者もあわせ、30人が「自分の健康美磨きの時間」を楽しみました。参加できなかった方は、次回に期待してください!

協力いただいた関係者の皆さん
ありがとうございました。(敬称略)
全国健康保険協会 愛知支部(協会けんぽ)
かわら美術館・スギ薬局・ビーポイントふじ
レストランOm i・刈谷豊田総合病院高浜分院
総合健康カイロセボネ
YASUKO BALLET 内藤秘子

閉経前から男性より少なくなる 気をつけよう! 女性ホルモン

女性ホルモンの分泌量が、閉経により急激に減少することはよく知られていますが、閉経後の女性ホルモンが男性の半分以下になってしまうことはまだまだ知られていません。この急激なホルモン量の変化により月経異常、自律神経失調(ほてり・のぼせ)、精神神経症状(不眠・憂うつ)などの症状を感じる場合があります。子宮がん検診だけでなく、これらの症状が気になる場合には婦人科医師への相談も有効です。

閉経したら男性より増える 気をつけよう! コレステロール

閉経前には女性ホルモンの材料として使われていたコレステロールは、閉経後には血中で急激に上昇してきます。コレステロールや中性脂肪の上昇は、更年期の女性では生活習慣病の発症につながりかねません。

毎年健康診査を受診することにより自分の血液データの変化にも目を向けていきましょう。

今から気をつけよう! 高浜市の男性も女性もメタボ該当率は県内でも高率です

メタボリック症候群は、毎年の健康診査受診でわかります。「今年の健康づくりの目標はまずは健診受診から」としてみませんか?