

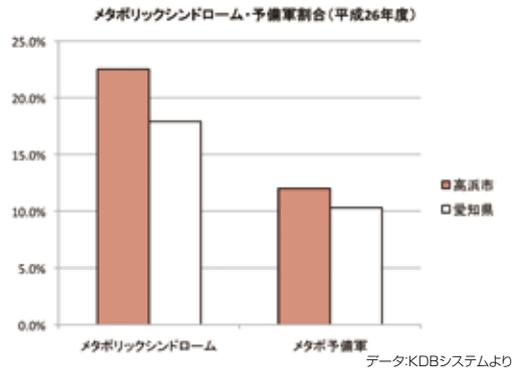


健康診査を受けましょう

特定健康診査は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を早期に発見し、生活習慣病を予防することを目的とした健康診査です。高浜市の受診率は47.0%(平成26年度)であり、半数以上の方が受診していません。

しかし、グラフに示すようにメタボリックシンドロームでは22.5%、予備軍では12.0%と愛知県と比較しても高い割合にあります。また、「20歳の時の体重から10kg以上増加している」人が、高浜市では39.0%と県の32.3%と比較しても割合が高く、リスクが高いことがわかっています。

食べすぎ、運動不足、喫煙など、日常生活にはメタボリックシンドロームの原因が多くあります。気づかないうちに内臓脂肪が蓄積しているかもしれません。早めに健診を受けて自分の健康状態の確認をしてみましょう。また、健診を受けてメタボリックシンドローム・予備軍と言われた方には、特定保健指導を実施していますので、いっしょに生活習慣を見直してみましょう。



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

地域で見守る子育て!子育て!



冬場の子どもの危険!

部屋や体を温める暖房器具も、使い方によっては事故やけがの原因となることがあります。

電気カーペット

やけどを想像できないくらいの低い温度でも、同じ場所に長時間触れることでやけどを引きおこしてしまうことがあります。

- ★事故多発年齢：すべての年齢
- ★使い方：同じ姿勢で長時間使用しない。睡眠時の使用は避ける。

加湿器(スチーム)

子どもの3人に1人が加湿器や炊飯器などの蒸気によるやけど体験をしています。蒸気によるやけどは重症ケースが少なくありません。風邪予防に効果的ですが、手の届かない所へ置きましょう。

- ★事故多発年齢:生後6か月以降

ストーブ、ヒーター

子どもは、危険と知らず興味を持ったものに触れたり指を入れます。明らかに熱いものは囲いをつけるなどして触れないようにしましょう。また、ストーブにおかれたヤカンの落下による事故も少なくありません。

- ★事故多発年齢：すべての年齢
- ★一酸化中毒予防のために換気をしましょう。
- ★睡眠時の使用は避けましょう。
- ★室内温度は、21～23℃程度が最適です。

危険から子どもを守りましょう!



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871