

メディコトリム参加者募集

「メディコトリム」とは「メディコ＝医療」「トリム＝整える」という意味です。

高血圧や糖尿病、脂質異常症等でお薬を飲んでいる方はそれだけで安心と思いませんか？お薬を飲んでいる方も食事や運動等、生活習慣の改善が大切です。

メタボを改善したい、薬を減らしたいとお考えのあなたに合った運動と栄養についてアドバイスします（昨年度の修了生で、終了後3～4カ月経過時の状況把握ができた18名のうち、約7割が減量しています）。

日程・内容（運動メニューはややきつめです）

▽5月22日(木) 18:00～20:00

体力測定、運動・栄養指導、医師講話

▽6月5日(木) 18:00～20:00

個別栄養・運動処方箋の発行、運動・栄養指導、医師講話

場所 保健センター五所川原

対象者 高血圧、糖尿病、脂質異常等があり、経過観察もしくは内服治療中、メタボを改善したい市民で両日参加可能な方

講師 津川信彦先生（健生五所川原診療所所長）、保健師、栄養士、健康運動指導士

参加費 無料

定員 20名

持参するもの 健康手帳（お持ちの方）、水分補給のための飲み物、タオル、運動できる内履き、記録用紙（申込者に後日郵送します）

*動きやすい服装でおこしください。

申込 5月14日(水)までに電話にてお申し込みください。

申込先 健康推進課 内線2364

卒煙サポート

5月31日は、世界保健機関（WHO）が定めた世界禁煙デーです。

たばこを1本吸うと寿命は5分30秒縮むと言われていました。「体に悪い」「いつかはやめよう」と思ってもなかなかやめられないのがたばこ。

保健師がたばこからの卒業をお手伝いします。

この機会にぜひ、「禁煙開始日」を決めて一緒に卒煙に取り組みませんか。「禁煙開始日」を決めると、1人ではなかなか取り組みにくい「禁煙」の成功率はぐっと高くなりますよ。

対象者 たばこをやめたいと思っている方

サポート内容

ニコチン製剤など使わないで行うサポート

サポートの方法と流れ

①初回と3カ月後の個別面接および呼気中一酸化炭素濃度測定、尿中ニコチン検査

②電話による継続支援

*個別面接の時間や日程は、ご希望に応じます。面接にかかる時間は約30分程度で、サポート期間は約3カ月間です。

申込方法

電話・健康推進課窓口で随時受付しています。申し込み後、初回面接日程等を調整します。

面接会場

保健センター五所川原・金木・市浦または近隣のコミュニティセンター等

面接時間 平日の9:00～15:00でご都合の良い時間

申込先 健康推進課 内線2364

私たち保健協力員です ～減塩を地域に～

私達は、2月～3月にかけて、保健協力員地区懇談会で、「塩と血圧のしくみ」や「減塩食のポイント」等、保健師、栄養士から、高血圧予防について学びました。

塩分の取り過ぎが続くと、高血圧を招き、血管を傷つけ、その結果、心臓や腎臓の仕事を増やし、短命の原因となっている脳卒中等の重症な病気を発症します。

最近では、塩分ひかえめの食生活になりつつも、青森県は、まだまだ塩分摂取量が多いそうです。特に、男性の塩分摂取量が、全国3位（国民健康・栄養調査）と高い傾向にあり、さらに、望ましい塩分摂取量（9g未満）を超えているそうです。

減塩の工夫として、霧吹きしょう油をおかずの表面に振りかける、みそ汁は具だくさんにする、野菜を多く食べる、牛乳を使用して調理する、調味料を計量スプーン等で測る事等が自分達ができる事だと思いました。特に、霧吹きしょう油は簡単に実行できますのでお試しください。また、自宅での血圧測定を行う事も大切です。血圧のタイプは4種類あり、夜間や朝方に高くなるタイプがあるので、朝、晩1日2回の測定をお勧めします。



地区懇談会で学ぶ保健協力員

健康の知識を持ち、健康づくりを実践する市民が増える事が健康寿命アップにつながります。

まずは、健診を受けて、自分の体の状態を知る事が大切です。

5月～11月の市民健診会場でお待ちしております。

問 健康推進課 内線2363