



～健康づくりコラム～

特定健診と特定保健指導の必要性

健康増進課 ☎ 029-898-2312

《特定健診とは》

内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための健診です。2022年の死亡原因として1位は悪性新生物（がん）、2位は心疾患、3位は老衰、4位に脳血管疾患です。2位と4位はいずれも動脈硬化が原因です。動脈硬化は内臓脂肪が大きく関わっており、かなり状態が悪化していても自覚症状がない場合があります。ご加入の各医療保険を確認し、健康状態をチェックする大事な健診を毎年受けるようにしましょう。

▶内臓脂肪の特徴

内臓脂肪は中年期以降の男性にたまりやすくなります。やせ気味でBMI（体格指数）が25以下でも、腹囲が85cm以上ある方は要注意です。女性も閉経後は、ホルモンのバランスが崩れると内臓脂肪がたまりやすくなります。

特に日本人は内臓脂肪型肥満の影響を受けやすいといわれているので、内臓脂肪を減らすことが重要になります。



▶動脈硬化が悪化すると・・・

- アテローム硬化
血管内にプラークができて狭くなる、プラークが破れることで血栓ができて血流を阻害する
- 中膜石灰化硬化
太い動脈の中膜にカルシウムが沈着して硬くなる、症状が進むと血管が破れる
- 細動脈硬化
細い血管がもろくなって破れる

《特定保健指導とは》

特定健診の結果から病気になるリスクがある方を対象に、専門スタッフ（医師、保健師、管理栄養士など）が内臓脂肪を減らすことに重点を置き、食材の選び方や運動など、さまざまな方法で検査数値の改善につなげていきます。しかし、血圧や糖、コレステロールの薬を飲んでいない方は、特定保健指導の対象になりません。健康増進課では、対象にならなかった方の生活習慣改善をサポートし、薬を減らす取り組みを行っていますので一度ご相談ください。

～休日緊急診療当番医～ 11月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】		【外科】	
3日	山手医院 029-835-3388	3日	県南病院 029-841-1148
5日	土浦泌尿器科クリニック 029-828-7625	5日	神立病院 029-831-9711
12日	友常クリニック 029-824-2718	12日	野上病院 029-822-0145
19日	土浦リハビリテーション病院 029-875-7888	19日	県南病院 029-841-1148
23日	中高津クリニック 029-824-1212	23日	野上病院 029-822-0145
26日	東郷クリニック 029-843-7770	26日	神立病院 029-831-9711

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
3日、5日、12日、19日、23日、26日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856

休日夜間の急患▶



～シルバーリハビリ体操～ 11月



◀ YouTube 動画配信

場所	日時
あじさい館	7、14、21、28日 / 毎週 午後1時
千代田公民館	14、28日 / 第2・4 午前10時
働く女性の家	6、13、20、27日 / 毎週 午前10時
やまゆり館	17日 / 午前10時
大塚ふれあいセンター	6、13、20、27日 / 毎週 午後1時

関節の動く範囲を保ち、介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。自宅でできる体操をYouTubeで配信しています。

☎ 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

体操指導士を募集しています

子育てお悩み相談室

10カ月児の保護者からの相談

★便秘が不定期にあり心配です。

便秘とは、排便回数が少なく、排便困難を伴った状態をいいます。乳幼児期は、摂取量不足やミルクアレルギーによる食事性便秘が考えられます。便通が不規則でも、機嫌が良く、食欲が旺盛であれば、あまり心配することはないと思いますが、治療の必要な便秘症もあるので、小児科への受診をお勧めします。また、次のことに気をつけることで改善できる場合があるので参考にしてください。

- 果汁や繊維質の多い食品を与える。（野菜、果物、ヨーグルトなど）
- 軽くお腹のマッサージを行う。（お腹のガス抜きや便秘の改善に効果的）



小学3年生（女子）の保護者からの相談

★学校で便意を感じても我慢をしたせいか、便秘になり困っています。

学校で「ウンチをしにくい」と感じているお子さんは少なくありません。小学生の2人に1人が学校で排便をしておらず、学年が上がるほど排便時に人目を気にする傾向があると調査で明らかになっています。まずは、生活習慣を改善してみましょう。

- 十分な睡眠をとる。（8時間以上を心掛ける）
- 朝食後、ゆっくりとトイレに座る時間をつくる。

乳幼児健診・教室カレンダー 11月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和5年7月生）	15日 日	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
1歳児相談（令和4年10・11月生）	14日 日	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診（令和4年4月生）	16日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和2年7月生）	17日 日	午後1時15分	要		
離乳食教室	21日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（未満児）	6日 日、20日 日、30日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	22日 日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	17日 日、22日 日、24日 日、27日 日、30日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 11月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	7日 日、21日 日	①午前9時30分 ②午後2時	11月1日 日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	14日 日	午前9時30分	要	かすみがうら	健康増進課
ウエルカムベビークラス	12日 日	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	

- 栄養バランスを意識し、必要な量を食べる。
- 水溶性の食物繊維（穀類・海藻など）を食べる。
- おやつのお菓子を果物や芋類に変えてみる。それでも改善しない場合は、小児科医に相談することをお勧めします。

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2590



子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※11月1日 日 予約開始



参加費や講師などの詳細は、ホームページをご覧ください。

★ベビーマッサージ

日時：11月21日 日 午前10時～10時45分

募集：10組（生後2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

★パレエリトミック

日時：11月22日 日

①午前9時45分～（1歳）

②午前10時45分～（2～3歳）

募集：各部7組（1～3歳のお子さん）

※初めてのお子さんや保護者も参加できます。

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601