

ヘルスアップ委員をご存じですか？

●ヘルスアップ委員会ってなあに？

増加している生活習慣病などの予防のために、自身の健康に関心を持ち、健康セミナーや健康教室を通じて健康に関する知識を習得する。そして獲得した知識を家族、地域や職場に広げる。自身の健康づくりと地域の健康づくりを広める役割を担う。

●どんな活動をしているの？

今年度は檜川・宗賀・洗馬地区の3地区で合同活動を行いました！
活動の一部を紹介します。

ストレッチ講座

講師に整体師の先生を招き、椅子を使って全身をゆっくり伸ばしました。



奈良井宿ウォーキング

約2kmの宿場町の中をそれぞれのペースでウォーキングしました。



ゆるストレッチ・低糖質 試食会

ストレッチを行った後、栄養士から低糖質お菓子の話や豆知識を学びました。



※ この他にも合同活動ではヨガや認知症講座も行いました。
また、市全体では、「**腎臓**」をテーマに健康セミナーの開催やスポレク、文化祭等で健康情報の提供をしました。

ヘルスアップ委員大募集！

お問合せ・お申込み

塩尻市役所健康づくり課保健予防係
ヘルスアップ委員事務局

電話番号: 0263-52-0858

インターネットからの
申し込みはこちら

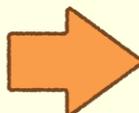


ヘルスアップ委員の活動の様子を発信中！

ヘルスアップ委員会のHP インスタもやってます！



@SHIOJIRI.HEALTH



裏面は洗馬の健康状況

特定健診からみる洗馬地区の健康状況



1. 洗馬地区はどんな病気の治療にお金がかかっている？

医療費ランキング

第1位	悪性新生物	5 2 3 7万円
第2位	糖尿病	2 6 5 6万円
第3位	腎不全	2 6 5 4万円
第4位	心疾患	2 1 1 0万円

出典：KDB

洗馬地区の医療費の第1位は**がん**。
2人に1人は、がんになると言われていますが、早めに見つければ治る病気になってきました。
市で行っているがん検診を受け、早期発見に努めましょう。
※市で行っているがん検診は補助がつくため、お得に受けられます！

詳しくはHPを！



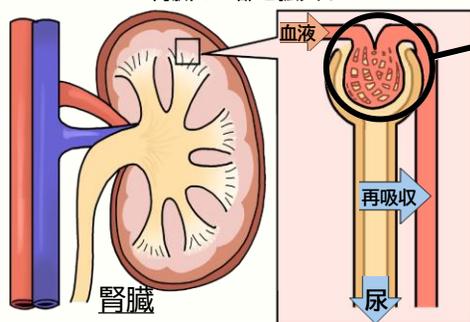
第2位と第3位は**糖尿病**と**腎不全**です。

2. 腎不全とは・・・？

腎臓の機能が低下し、体内の老廃物や余分な水分を排出できなくなってしまう状態のこと。

腎臓ってどんな仕事をしているの？

腎臓の一部を拡大！



糸球体で
1日にお風呂1杯分(150L)
の血液をろ過して、1.5Lの
尿を作っています。

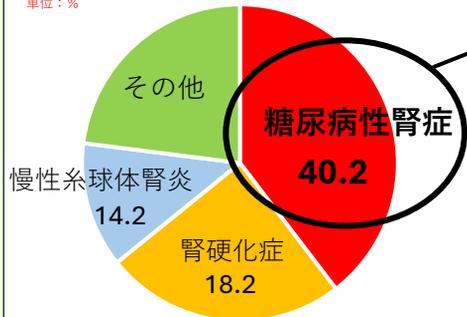
また、体に必要な物と不要
な物を分け、水分量の調整
もしています。

糸球体は、髪の毛の1/10
ほどの細さの血管が
丸まってできています。
そのため、腎臓は細い
血管が集まってできた
臓器のため、生活習慣病を
受けやすい臓器です。

3. 腎不全の原因は？

腎不全の原因疾患

単位：%



出典：日本透析医学会

腎不全の原因の第1位も**糖尿病**。
腎臓の血管が痛むと腎不全を起こし、悪化すると透析や腎移植が必要となります。
生活習慣を整え、治療をすれば糖尿病による腎不全は予防できます！

洗馬地区は糖尿病にかかる医療費が多い地区。腎臓を守るためにも、糖尿病に注意していただく必要がありますね。



糖尿病かどうか確認するには血液検査が必要です。

➡ 毎年健診を受けて、ご自身の値を確認しましょう！