

洗馬地区種まき通信 R6年2月発行



発行：洗馬地区ヘルスアップ委員会

●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や地域住民にも広げる。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？

今年度の洗馬地区ヘルスアップ委員会の活動の一部を紹介します！

血圧講座

血圧、減塩について
保健師、栄養士からの
講義がありました。



ストレッチ講座

講師に理学療法士を招いて、
腰痛・膝痛予防のストレッチを
実践しました。



文化祭

減塩食品の展示や
塩分量クイズ、食べ比べ
など実施しました。



上記の講座は公民館だよりなどでお知らせしますので、ぜひご参加ください！！

長野県は塩分摂取量ワースト1位

洗馬地区ヘルスアップ委員会

尿中塩分測定 先着30名

尿検査で1日の食塩摂取量を確認してみませんか？
塩分摂取量が増えると高血圧を招きます。



- 対象■ 塩尻市にお住まいで提出日当日に尿を提出できる方
- 提出日■ ① 2/27 (火) 9時～11時00分 **洗馬支所**
② 2/27 (火) 13時～16時00分 **塩尻市保健福祉センター2階**
- 申込〆切■ **2/16 (金) 17時**

*尿検査キットは事前に郵送します。

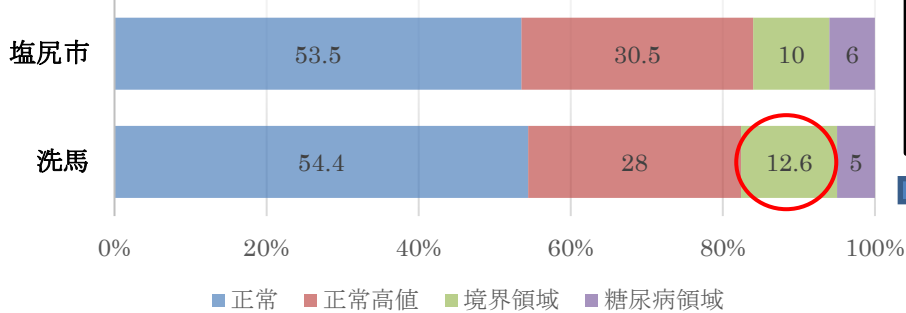
- 申込み先■ 洗馬地区ヘルスアップ委員会事務局 塩尻市役所 健康づくり課
0263-52-0858(担当:石井)

特定健診からみる洗馬地区の健康状況

グラフ 1

HbA1cの正常と有所見割合

(R4健康づくり報告書)



HbA1cとは…

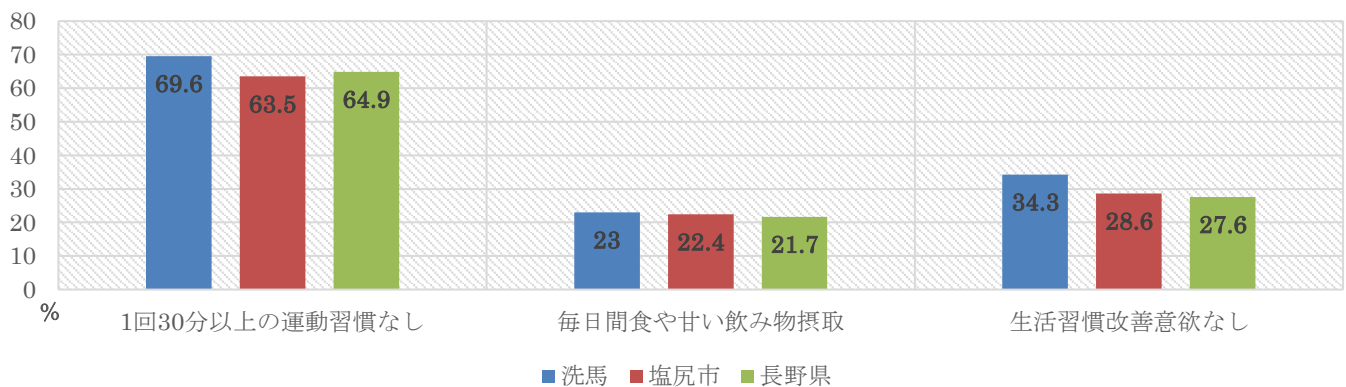
赤血球中にあるヘモグロビンにグルコース(血糖)が結合している割合。過去1~2か月程度の血糖値を反映します。



特に糖尿病になる一歩手前(境界領域)の割合が高い！！

グラフ 2

令和4年度特定健診質問票より



- ・農家の人が多く、仕事と別に運動習慣を持っている人が少ないのかもしれない。
- ・農作業の間のお茶の時間など、間食の機会が比較的多いのかもしれない。
- ・日々の仕事が忙しく、生活改善したくてもなかなかできない人が多いのかも…

洗馬地区のみなさんへ

- ① 少子高齢化が進む中で、健康で過ごす時間を延ばすことを目指して働き盛り世代から健康的な生活習慣の定着ができるようにしていきましょう！
- ② 糖尿病境界領域が多いですが、生活習慣改善意欲のない方の割合が多い傾向です。糖尿病になる前に生活習慣を改善できるようにしましょう。地区で開催される健康教室などにぜひご参加ください！

ここで、健康小話



スポーツドリンクに含まれる砂糖の量は…

熱中症予防に効果的なスポーツドリンクですが、実は砂糖も沢山入っています。その量、スティックシュガー約8.5~11.5本！！飲みすぎには注意しましょう！