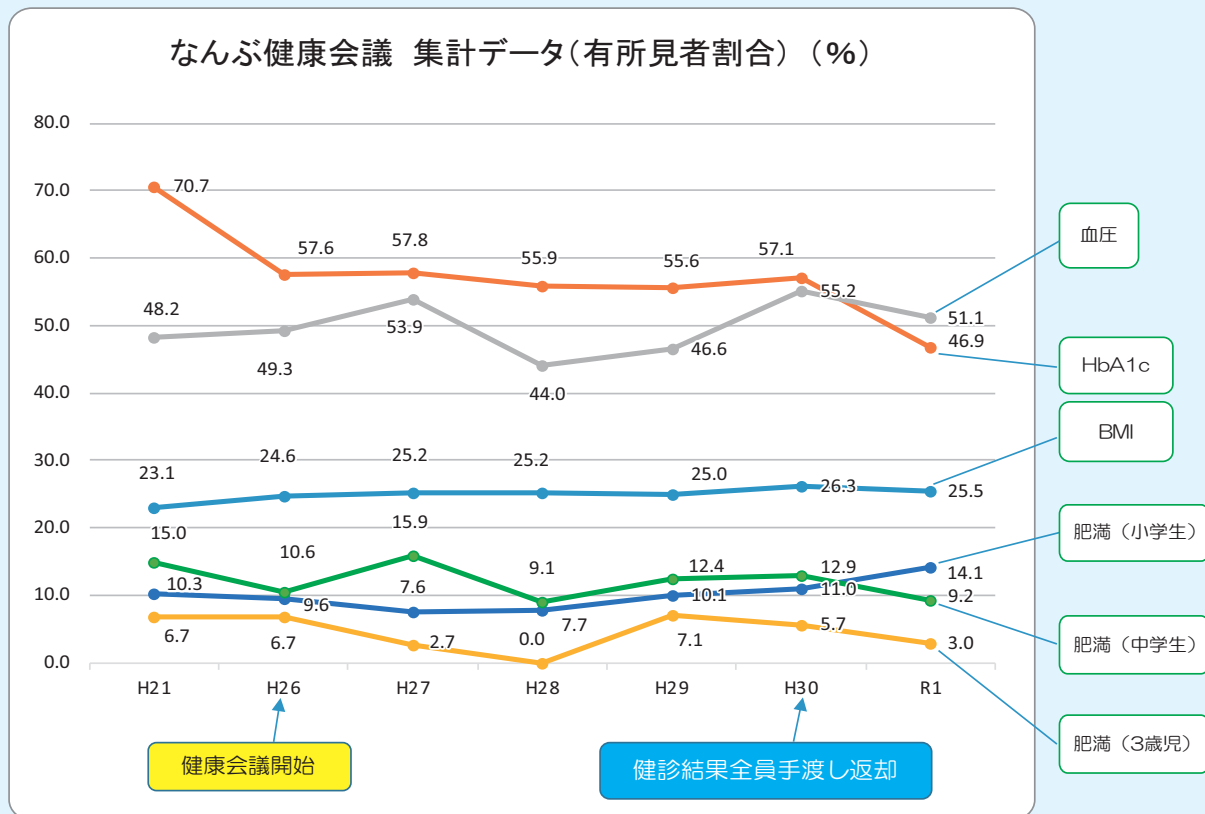




スマイルなんぶ通信 No.73

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は「健康増進係」です。

「なんぶ健康会議」は、住民の健康意識の向上や健康維持・改善について検討し、対策を実行する会議です。総合健診の結果について保健師・管理栄養士が説明をして返却したり、毎月15日には、血糖値・血圧・体組成計測等を行い健康相談を実施(分庁舎)するなど知識の啓蒙と意識の向上を目指して活動しております。それらの成果としていくつかの指標に注目しており、今回はその指標についてお知らせいたします。



- ・HbA1c(過去1～2か月間の血糖値の状態 5.5%までが基準値)改善されてきました。
 - ・血圧(収縮期血圧130mmHg、拡張期血圧85mmHgが基準値)改善傾向にあります
 - ・BMI(18.5～24.9が基準値)改善傾向にあります。
 - ・子どもの肥満(肥満度 ±15%が基準値)横ばいと判断しました。
- 健診結果により、自己の状態を良く知っていただき、血糖値、血圧及びBMI等が基準値に収まるような生活習慣を心がけ、健康で充実した日々を過ごしましょう。

平成29年11月15日にスタートしたスマイルなんぶ健康相談は、令和3年2月までに44回実施し延べ555名の方にご利用いただきました。

「筋肉量を増やしましょう！」を合言葉に、数字で見る「体内年齢」を昨年と比較してみました。

コロナの影響でしょうか？体内年齢の上昇が目立ちました。「あなたの体内年齢は？」

毎月15日午前中、分庁舎でお待ちしています

