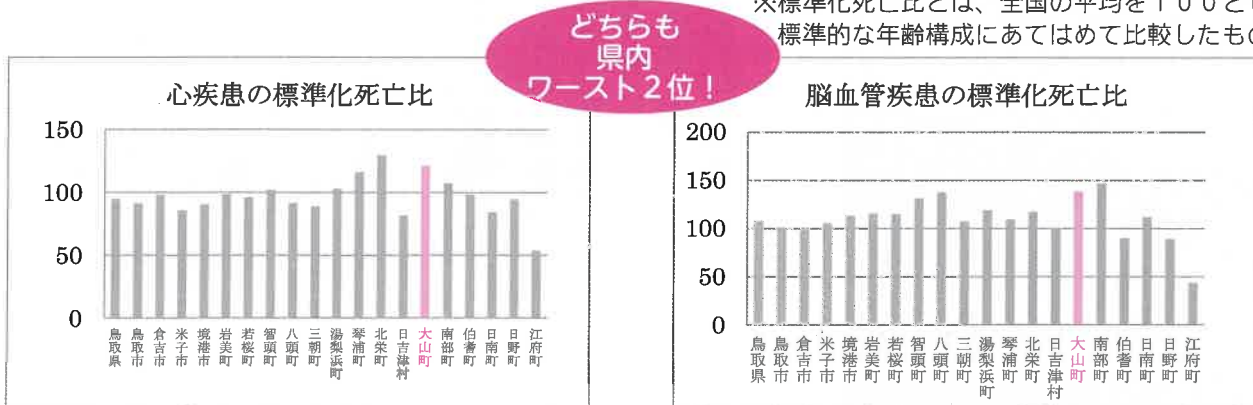


心臓病や脳卒中の多い大山町民！

大山町は、県平均と比べて、血圧・血糖・BMI（肥満度）・悪玉コレステロールの異常者が多く、複数のリスクが重なったメタボ該当率が県内ワースト1位です。

リスクが重なると、心臓病や脳卒中になりやすいことがわかっており、県内で比較しても、大山町は多い特徴があります。

平成22～25年人口動態統計より
※標準化死亡比とは、全国の平均を100として、標準的な年齢構成にあてはめて比較したものです。



夕食後に何かつまんでませんか？

大山町はなぜこんなに心疾患や脳血管疾患が多いのでしょうか？ 特定健診の際のアンケート結果によると「週3回以上夕食後に間食をとる」と回答する方が、県平均と比べて2割多く、これが原因の1つと考えられます。夕食後のお茶タイムでつついお菓子もつまんでいませんか？寝る前に食べたものは消化しきれず、体内に脂肪として蓄積されやすいことがわかっています。どうしてもほしい場合は、日中のうちにとってしまうか、目の前にお菓子を置かないというのも一つの方策です。



運動の輪ひろめ隊活動に参加しよう

どんな活動？ 運動・スポーツ等の必要性の理解に努めるとともに、運動等を通じた健康づくり意識を身近な人に広めることにより、元気と笑顔あふれる大山町の実現を目指す活動。

運動の輪ひろめ隊員とは？ 下記①、②のいずれかに該当する人が「活動啓発パンフレット」と「特製缶バッジ」を受け取り、町の健康状況や医療費の状況、運動の必要性を確認し、運動等に取り組んでいない人に「運動してみない？」などの声かけを行うなどにより、運動の輪ひろめ隊員になることができます。

- ①運動実践中の人で、運動の輪ひろめ隊活動の趣旨に賛同する人。
- ②各種講演会、イベント、会合等に参加して運動の輪ひろめ隊活動に関する説明等を受けた人で、運動の輪ひろめ隊活動の趣旨に賛同する人。

その缶バッジ何？



(例) 運動の輪ひろめ隊の缶バッジだよ。大山町って運動不足の人多いみたい。僕は、エレベーターには乗らずに階段を使ったり、テレビをみながらストレッチしてるから体調いいよ。ながら運動とか始めてみない？

どこに行けばいいの？ この活動についてのお問い合わせ、「活動啓発パンフレット」と「特製缶バッジ」は健康対策課に用意しています。

【問い合わせ先：健康対策課 電話0859-54-5206】

