



職場などで健診を受診していますか？

高血圧、糖尿病などの生活習慣病の発症には、若い時期からの生活習慣が大きく影響します！

◎令和5年度 30歳代健診受診者の検査値の傾向（受診者105名）

	項目	保健指導判定値	割合
1位	BMIの異常	(肥満:25.0以上 痩せ:18.5未満) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	38.1% 肥満:17.1%(男性32.1% 女性11.8%) 痩せ:21.0%(男性14.3% 女性23.7%)
2位	LDLコレステロールの異常	(120mg/dl以上)	31.4%
3位	血糖値の異常	(空腹時血糖100mg/dl以上 又はHbA1C5.6以上)	28.5% (空腹時血糖3.8%、HbA1C 25.7%)
4位	血圧の異常	(最高血圧130mmHg以上 最低血圧85mmHg以上)	19.1%
5位	血色素量の異常	(男性:13.0以下 女性:12.0以下)	17.1%

町内30歳代の中で保健指導判定値の割合が多いのはBMI（肥満の程度を判定するための体格指数）の異常です。**男性は肥満、女性は痩せが多い状態**になっています。

女性が痩せ過ぎている場合妊娠する力が低下したり、生まれてくる子どもの出生体重が低くなることもあり、**将来の自分だけではなく家族にも影響を与えることがあります。**

また、国立がん研究センターの研究により太り過ぎでも、痩せ過ぎでもがんの罹患率が高くなること  
が分かっています。

これらの病気を予防するために、まずは健診を受けて自分の身体の状態を知り、生活習慣を見直すきかけとしましょう。会社などで健診を受ける機会のない人はぜひ、この機会に申込みしてください。

◎令和6年度30歳代健診

<b>日時</b>	8月21日（水）、8月22日（木）、 9月3日（火） 午前9時～11時 30分（15分ごとの完全予約制）	<b>対象者</b>	昭和60年4月1日～平成7年3月 31日生まれ※対象者には自宅に案内ハガキを送付します。
<b>場所</b>	保健センター	<b>申込方法</b>	Webフォーム：送付したハガキの二次元コードを参照してください。
<b>健診内容</b>	身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、医師の診察	<b>申込期限</b>	健診日の15日前まで
<b>費用</b>	1,000円（当日支払い）		

問合せ先 保健センター ☎ 34-2333

## 8月の休日当番医予定表

月	日	当番医の医療機関名 薬局名	所在地	電話番号 (0585)	月	日	当番医の医療機関名 薬局名	所在地	電話番号 (0585)	
8	4	西濃厚生病院	下磯	36-1100	8	18	西濃厚生病院	下磯	36-1100	
		日本調剤西濃薬局		35-5111			日本調剤西濃薬局		35-5111	
	11	西濃厚生病院	下磯	36-1100		25	西濃厚生病院	下磯	36-1100	
		日本調剤西濃薬局		35-5111			日本調剤西濃薬局		35-5111	
	12	西濃厚生病院	下磯	36-1100						
		かきのみ薬局大野店		35-5820						



※診療時間／午前9時～午後3時  
※都合により当番医が変更になる場合があります。あらかじめ電話でお確かめのうえ、受診してください。  
※健康保険証を必ず持参してください。  
※休日在宅当番医は町ホームページまたは岐阜放送のデータ放送でも確認することができます。