

保健師による 健康伝言板

8月10日は 健康ハートの日です！

3 すべての人に
健康と福祉を



1985年に日本心臓財団は、高齢化が進むにつれて増える心臓病に対応するには、国民の予防意識の向上が不可欠であると考え、8月10日がハート810と読み取れることから、覚えやすいように語呂合わせでこの日を「健康ハートの日」と定めました。これまでの「心臓病・脳卒中＝病気」の予防というイメージから「健康ハート」をつくるという明るいプラスのイメージで、この日を中心に新しい国民運動を展開しようと始めたものです。

【生活習慣を見直そう！】

心臓病は単に高齢によるものだけでなく、生活習慣に原因があるケースも多くみられ、高齢者だけでなく、若者や働き盛りの壮年層にとっても無視できない病気です。心臓病の危険因子には、高血圧・高脂血症・肥満・糖尿病・喫煙などがありますが、これらの危険因子を軽減するには日常生活（ライフスタイル）を見直すことが大切です。

健康ハート10カ条 日本心臓財団では、よい生活習慣として健康ハート10カ条を提唱しています。

- (1)血圧とコレステロールを正常に。
(太りすぎ、糖尿病には注意して)
- (2)脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- (3)食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。
(1日、6g未満を目標に)
- (4)食品は、栄養バランスを考えて。
(1日、30食品を目標に)
- (5)食事の量は、運動量とのバランスで。
甘いものには要注意。
- (6)つとめて歩き、適度な運動。
- (7)ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- (8)お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- (9)タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- (10)定期検診をすれずに。(毎年一度は健康診断)

【定期健診を受ける機会がありますか？】

健診結果からは、目に見えない病気の芽を見つけることができます。職場などで健診の機会がない人は、町の健診を利用してください。

	対象者	実施日、実施期間	自己負担
30歳代健診	職場などで健診の機会がない 30歳代の人	8月5日(火)、9月26日(金) 午前9時～11時15分(完全予約制)	1,000円
国保特定健康健診	国民健康保険に加入している 40～74歳の人	6月2日(月)～8月30日(土)	1,000円
ぎふ・すこやか健診	後期高齢者医療保険加入の人	6月2日(月)～8月30日(土)	500円

※対象の人には、郵送にて案内をしています。

詳しい内容は、町ホームページを確認してください。

問合せ先

保健センター

☎ 34-2333

献血の実施報告

6月に全血献血を行いましたところ、右記のように多数のご協力をいただきました。ありがとうございました。

6月4日(水)

昭和コンクリート工業

19人

東海職業能力開発大学校

18人

献血にご協力いただいた人には、血液型、肝機能、コレステロール等の検査結果をお知らせしています。皆様のご協力をお願いします。

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	3	西濃厚生病院	下磯	36-1100	8	17	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
	10	西濃厚生病院	下磯	36-1100		24	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		31	西濃厚生病院	下磯	36-1100
		かきのみ薬局大野店		35-5820			日本調剤西濃薬局		35-5111

3 すべての人に
健康と福祉を



※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。