



発行・町田市 編集・政策経営部広報課
〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22
市役所の代表電話 042・722・3111
市役所の窓口受付時間 午前8時30分～午後5時
発行日・毎月3回1の日(1日、11日、21日)
ホームページ <http://www.city.machida.tokyo.jp/>



携帯電話用QRコード

身体の状態を知って 健康の保持・増進を

～町田市成人健康診査を受けて生活習慣を見直しましょう！

問い合わせ先

- 健康診査・がん検診
健康推進課 ☎725・5178 FAX050・3101・4923
- 歯科口腔健康診査
保健予防課 ☎725・5437 FAX725・5198
- 町田市国民健康保険加入の方、後期高齢者医療保険加入の方
保険年金課 ☎724・2130 FAX050・3101・5154
- ココモ予防
高齢者福祉課 ☎724・2146 FAX050・3101・6180

40～74歳の町田市国民健康保険に加入の方で、町田市成人健康診査の結果、生活習慣の改善が必要な方には保健指導で支援します。
※町田市では事業者に委託して保健指導を実施しています。

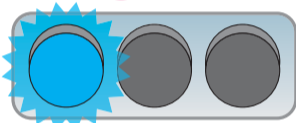
町田市成人健康診査

町田市成人健康診査の結果によってメタボリックシンドローム予防が必要な方(※)へ保健指導のご案内をします。
※40～74歳の町田市国民健康保険に加入の方で腹囲・血圧・血糖値などの項目で保健指導の基準に該当された方(メタボリックシンドローム判断基準とは異なります)

保健指導の利用で
健やかな日々を!

健康生活

健診と生活習慣の見直しで健康を手に入れましょう!



健康フル装備

毎年の成人健康診査

メタボリックシンドロームや生活習慣病は年齢とともに増える疾患です。症状なく進行するこの疾患は、早期に発見できれば適切な治療が可能です。そのため、毎年1回の健診が重要です。
40歳以上の町田市国民健康保険加入の方、後期高齢者医療被保険者の方には、成人健康診査の受診券をお届けします(2面参照)。



町田市成人健康診査を受診される方には、生活習慣の見直しに役立つリーフレットを差し上げます。成人健康診査とあわせてご活用下さい。

生活習慣の見直し

保健指導とは...

栄養士・健康運動指導士があなたの生活習慣の見直しをバックアップ! 専門職のサポートで無理なく取り組むプログラムです。町田市成人健康診査の結果、対象となった方にご案内します。

町田市の保健指導

対象: 町田市国民健康保険加入の方で、基準に該当する方
内容: 栄養士との面接や食事・運動の体験型セミナーを通じてサポートします



変化なし・体重増加 40.4%
減量成功 59.6%

町田市保健指導(2013年度)参加者の約6割が、6か月後に体重改善に成功しています!



メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

- ・内臓脂肪の蓄積
- ・脂質異常
- ・高血圧
- ・血糖異常

放置すると...

重症化

自覚症状なし!



生活に支障をきたす疾患

- ・心筋梗塞
 - ・脳卒中
 - ・糖尿病など
- 生命に関わったり、後遺症や合併症が深刻な疾患

【ご注意下さい】

40歳以上の方で町田市国民健康保険以外の保険組合に加入の方には、毎年1回、ご加入の健康保険組合等より特定健康診査の案内がありますので、そちらをご利用下さい。

健康に関する事業

上記に記載の保健指導以外にも、健康福祉会館等でメタボ予防や健康に関する教室を行っています。お気軽にご参加下さい。

名称	内容
① 栄養健康相談	健康診査の結果や健康について気になることなど。保健師・栄養士による個別相談です(年12回、予約制)。
② 栄養講習会	生活習慣病予防を目的に食生活の見直し、病態等について学びます。 ○「血糖値が気になる方」3日間コース(年2回) 対象:町田市在住の64歳以下の方 ○「コレステロールや中性脂肪が気になる方」(年2回) 対象:町田市在住の方
③ 食改善調理実習	食生活改善や健康づくりをめざし、テーマ別に調理実習を行います(年4回)。 対象:テーマによって対象年齢が異なります。
④ 健康づくり講習会	栄養、運動、休養を含む総合的・実践的な講習会(2日間コース)。 ○リフレッシュ&ビューティーコース(年1回) 対象:町田市在住の3～6歳の未就学児を持つ保護者 ○アンチエイジングコース(年1回) 対象:町田市在住の64歳以下の方

お問い合わせは保健予防課(☎722・7996)へ。
②～④の募集・詳細については今後の広報まちだでご案内します。

ロコモティブシンドローム

略して

ロコモを予防しよう!

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、骨・関節・筋肉・神経系運動器が加齢等の影響により衰えている、または衰え始めている状態のことです。

以下の7つの項目に、1つでもあてはまったらロコモかも?

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたりすべったりする
- 3 階段を上がるのに手すりが必要である
- 4 家のやや重い仕事(布団の上げ下ろしなど)が困難である
- 5 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 6 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 7 15分くらい続けて歩くことができない

ロコモを改善・予防する運動は

バランス能力をつける
左右1分ずつ、1日3回行いましょう

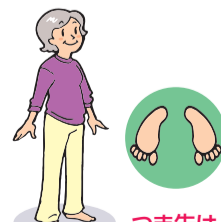
【片脚立ち】

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう

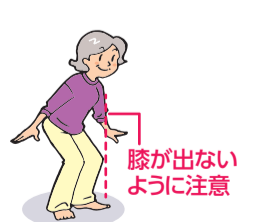
床につかない程度に、片脚を上げます

【スクワット】

下肢筋力をつける
深呼吸をするペースで5～6回繰り返し、1日3回行いましょう



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいに開きます



2 膝がつま先より出ないように、また膝が足の人差し指の方向を向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体を沈めます