

9月は健康増進普及月間です

健康を見直してみましよう

「1に運動 2に食事 しっかりと禁煙 最後に薬」

年1回の健診はお済みですか？
 雄市国民健康保険加入者を対象にした今年の特健診で、武雄市の男性は4人に1人、女性は5人に1人が肥満（BMI25以上）でした。

肥満は、血圧を上げたり、血糖値を上げるなど体への負担があると聞いたなあ…



健診結果説明会の会場で

こんな相談がありました

タバコをやめたAさん

タバコをやめて太った。飴を1日4個、半年くらい食べていたかなあ…

保健師 1日に4個でも、1個20キロカロリー×4個×30日×6ヵ月で14,400キロカロリー。脂肪1kgは7,000キロカロリーなので、これだけでも2.1kg増えたことになりますよ。

Aさん 少しずつでも、そがん増えるね。タバコをやめる時は体重要注意だね。

血圧治療中のCさん

血圧はどがんもなか。クスリをもらっているから大丈夫。

保健師 クスリはもちろん大事ですが、あわせて適正体重の維持や食事療法により血圧を安定させることも大事ですよ。

問 暮らし部 健康課

☎ (23)9135

担当:永淵



糖尿病予備軍のBさん

体重を減らしたいのですが、食べたい。余計に食べた分、やはり太りますか？

保健師 余分に食べた分は、脂肪細胞や肝臓等にエネルギー源として蓄えられ体重が増えます。しかし、日常生活や運動でその分を消費できると、体重は現状維持か、減少することになります。適量を食べて適正体重を保つことは、インシュリン（血糖を下げるホルモン）の働きを助けることにもなります。

ペットのマナーを考えましょう

環境課へ寄せられたペットのマナーに関する苦情ベスト3です。

- 第1位 犬・猫の糞(ふん)に困ってます！
- 第2位 犬・猫の夜鳴きで眠れない！
- 第3位 家の前に猫が捨てられている！

この他、首輪をつけた犬が家の敷地に迷い込んでいる、のら猫にエサをやる人がいる等の苦情があります。

飼い主としてマナーを守りましょう

- 散歩の時は責任をもってふんの処理を行いましょう。
- 適度な運動をさせましょう。
- 最後まで責任をもって飼いましょう。
- 感染症予防など健康管理に注意しましょう。
- 名札や標識などをつけて、動物の所有者を明らかにしましょう。

問 まちづくり部 環境課

☎ (23)9130

市役所の組織を新設します

「お結び課」と「がん検診率向上課」を新設します

◆お結び課（政策部）

市内の男女の仲を取り持つ「縁結び事業」に取り組むために、お結び課を設置します。

結婚したくても出会いがないと思っておられる独身の方のご連絡をお待ちしています。

〔場所〕北方支所3階

☎ (36)2550



担当:宮原

◆がん検診率向上課（暮らし部）

がん検診を推奨するがん検診率向上課を設置します。がん予防知識の普及啓発とがん検診受診率向上のための事業を行います。

〔場所〕武雄市役所（本庁）2階

☎ (23)9131



担当:諸岡

