

「自分は大丈夫」と思っていないませんか？

生活習慣病予防を強化し、健康寿命を延ばす

健康づくり課 ☎(235)7880

偏った食生活や睡眠、運動不足、喫煙、ストレスなど。あなたの日常生活の中で、あてはまる習慣はありませんか。これらが積み重なると、肥満・高血圧・脂質異常などの「生活習慣病」発症の危険性が徐々に高まっていきます。

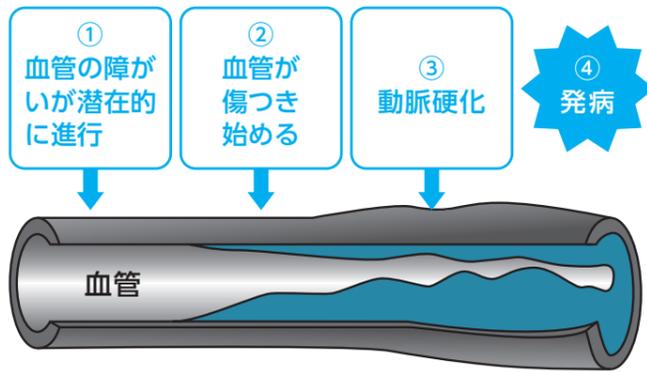
生活習慣病は無症状のまま進行して血管の動脈硬化(※)をもたらすし、心筋梗塞や脳血管疾患などを引き起こすこともあります。

「生活習慣病」の予防には、日常生活の中で適度な運動、バランスのとれた食事、禁煙を実践することが大切です。これらを踏まえて、健康寿命を延ばそう、という取り組みが全国的に広まっています。

※動脈硬化：動脈が硬くなり、弾力性を失っている状態。血管壁にコレ

ステロールなどがたまり、血液の流れを阻害するほか、重症になると血管を完全にふさいでしまうこともある(左図参照)

動脈硬化までの血管の変化



「かながわ保健指導モデル事業」

市では、「かながわ保健指導モデル事業」におけるモデル地域のひとつとして、生活習慣改善の強化に取り組みんでいます。同事業は、取り組みに賛同した市町村と県が協力し、「生活習慣病」重症化の危険性が高い方を対象に、予防や生活習慣の改善を進める県の事業です。実施期間は平成25年度～27年度の3年間で、県内ではほかに寒川町・大磯町の2町がモデル地域となっています。

市の取り組みは健康セミナー

国民健康保険の特定健康診査受

市の予防策

「生活習慣病」の予防策として、主に次のような事業を行っています。

- 管理栄養士などによる保健指導
- 適度な運動をする場と機会の提供
- 各種運動教室の開催
- 禁煙相談

これらの事業に関するほか、生活習慣病の予防に向けた健診結果の見方、取り組み方などについては、お気軽に健康づくり課へご相談ください。

診者で、「生活習慣病」重症化の恐れがある方に対して、市では、生活習慣改善を目指す各種教室や相談を実施しています。モデル事業の一環として、現在「技あり！健康セミナー」を実施中で、約150人の市民が参加しています。同セミナーは、仲間と一緒に生活習慣改善に取り組みグループワークが中心で、本人の生活習慣への気付きを促すことを目的に、月に1回程度開催しています。個人が目標を立て、グループ内での客観的な指摘から、意識改革と予防行動につなげていきます。また、定期的な健診で受診結果の変化を実感してもらうことにも力を入れています。

海老名・寒川

市民ウォーキングイベントを開催

園道路管理課 ☎(235)9381

現在、工事が行われているさがみ縦貫道路を歩くファミリーウォーキングイベントです。ぜひ、ご参加ください。

▼日時 2月22日(日) 9時スタート、13時最終ゴール(受け付けは8時30分～11時30分)

▼会場 新東名高速道路海老名南ジャンクション(JR相模線門沢橋駅から徒歩約10分)

▼対象 市内在住の方

▼定員 3000人(応募多数の場合は抽選)

▼コース

AⅡ海老名南ジャンクション～海老名ジャンクション(シヨートコース・折り返し3.6キ)

BⅡ海老名南ジャンクション～寒川北インターチェンジ(ミドルコース・折り返し4.4キ)

CⅡA+Bコース(ロングコース・折り返し8キ)

▼費用 無料

▼申し込み 往復はがき(1家族で1枚)に必要事項(記載例参照)を記入し、道路管理課(〒243-1049 2勝瀬175-1)へ。2月5日(木)必着。
▼その他 会場には駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。

市民大学開校に向けた市民講座

「万葉集

究極の悲恋を読む

「但馬皇女の恋」

園市民活動推進課 ☎(235)4794

市民大学の開校に向けて実施してきた連続講座(全4回開催)の最終回です。ぜひご参加ください。

▼日時 2月21日(土) 10時～11時30分

▼会場 えびな市民活動センター・ピナレッジ201～203会議室

▼定員 先着35人

▼講師 相模女子大学名誉教授・呉哲男氏

▼費用 無料

▼申し込み 1月15日(木)から、直接または電話で市民活動推進課へ。



▲呉 哲男氏

