

体とこころづくり

新型コロナウイルス感染症の拡大により、生活様式を見直すことが必要となってきています。また、健康を維持するために日常的な運動や、ストレスを溜め^たない生活を心掛け、健康的な生活を送りましょう。



まずは特定健診を受けよう

対象者は40歳～74歳です

現在、疾病全体に占める生活習慣病の割合が増加しており、死亡原因では約6割を占めています。

生活習慣病の発症前の段階を「メタボリックシンドローム」といい、その予備群も含めると、男女とも40歳以上では、**男性の2人に1人、女性の5人に1人**の割合に達しています。

健康な生活を保つためには、重症化する前に「予防」に力を入れることが重要です。そのメタボリックシンドロームの予防と改善を目的とした健診が「特定健診」です。

特定健診を受けたら何が**お得**？

- ①生活習慣病の早期発見・早期治療につながる
- ②管理栄養士・保健師などによるアフターフォローが受けられる
- ③将来にかかる医療費を削減

8千円が無料(※)



※大東市国民健康保険加入者の場合

大東市国民健康保険加入者の場合、特定健診の結果に応じて、生活習慣の改善が必要な人には「**特定保健指導**」の案内と申込書が届きます。

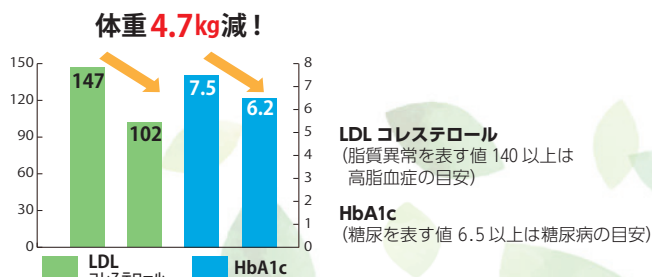
- 特定保健指導では、栄養士や保健師などの専門家による、生活習慣改善のアドバイスを受けることができます。
- 指導を受けた人は、受けない人に比べて、中性脂肪や糖尿病、高血圧の数値が改善しています(厚生労働省ホームページより)。

栄養士や保健師の生活改善サポートを無料で受けられるのは特定保健指導を受けた人だけの**特典**です!!

特定保健指導を受けたらどうなるの？

改善目標を設定

無理なくできる改善目標を設定。栄養士からの定期的な電話や面談、手紙による確認や励ましを受けて、生活習慣改善に取り組んだ6か月後の結果は…？



メタボ脱出!

生活習慣改善は一人では難しいですが、特定保健指導は、専門家からの確かなアドバイスを定期的に受けられます。

無理なく運動を続けてみよう



参加しよう

1日の運動の目標を立て、達成できたかどうか記録する

第2回「大東元気になろう！キャンペーン」

- 期間＝8月8日(土)～21日(金)
- 参加資格＝市内在住・在勤
- 参加方法＝①記録用紙を手に入れよう J R 住道駅、野崎駅、四条畷駅に設置。またはホームページからダウンロード
②1日の運動目標を立てて達成の有無を記録
例：ウォーキング、ダンス5分、ラジオ体操1日1回、家事(庭の手入れ、片付け)など何でもOK！
③記録用紙を提出しよう！

※運動目標とニックネームを広報誌などに掲載させていただく場合があります

- 参加特典＝参加者全員にダイトン缶バッジ、抽選で10人にプレミアム缶バッジを郵送

☎ 0574-0028 幸町8-1 すこやかセンター 3階 地域保健課 ☎ 874・9500 ☎ 874・9529 ✉ kenkouikigai@city.daito.lg.jp



運動の結果を紙に書いて送るだけで、ダイトン缶バッジがもらえます。デザインはお楽しみに。



詳しくはこちら

第1回の参加者を ご紹介



メタボ体操、できるだけ毎日1万歩ウォーキング

ニックネーム：ガンバルおじちゃん、ガンバルおばちゃん

感想：くびれのあるスタイルをめざして夫婦で取り組みました。まだまだくびれていませんが、以前よりも体が軽くなった気がします。

継続のコツ：夫婦でお互いに声をかけると、サボれない…(笑)。

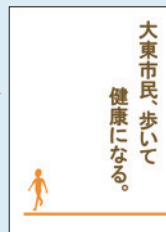
歩こう

いつでもできるウォーキング

●てくてくウォーク手帳●

- ☑ 歩数や体調を記録する自分だけのノート
- ☑ 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人
- 申請場所：すこやかセンター 3階 地域保健課窓口
- 申請方法：窓口で申請書を記入するだけ！
- ※1年度(4月1日～翌3月31日)に1回申請できます

配布しています



●大東てくてくダイトンMAP●

- ☑ 市内の自然や名所を巡るマップ
- エリア：東部、西部の2区域。今後も拡大予定
- 設置場所：J R 住道駅、野崎駅、四条畷駅、市役所、すこやかセンター、生涯学習センターアクロスなど
- ※ホームページでダウンロードできます



動こう

肥満予防のために
開発した市独自の体操

「大東元気メタボ体操」

ホームページや公式 YouTube チャンネルで配信中です。おうち時間を利用してメタボを予防しましょう。



ホームページ

心のこと

心のサインに気付こう

ストレスや不安を感じることは誰にでもあることです。しかし自分でも気付かないうちに心が疲れてしまっているかもしれません…。

なやみを 話そう

「最近、何もやる気がおきない」

「よく眠れなくなった」

というあなたへ

Let's
check!

こんなことはありませんか？

- ☐ 憂うつな気分が続いている
- ☐ ものごとに集中できない
- ☐ わけもなく涙が出てくる、イライラする
- ☐ 夜眠れない、夜中に何度も目が覚める
- ☐ 人に会いたくない
- ☐ 頭痛、吐き気、耳鳴り、めまい、肩こり、下痢、便秘などが続く
- ☐ 今まで関心があったことに興味をもてなくなった

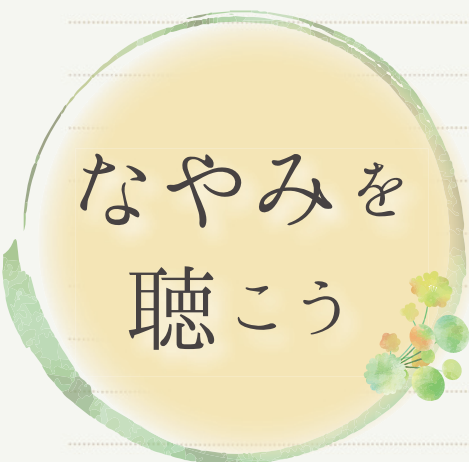
▶ 一つでも当てはまったら

2週間以上続いていたら、心が疲れているサインかもしれません。「ちょっと疲れているだけ」と一人で抱え込んでいると、どんどん膨らみ、抱えきれなくなってしまうことがあります。まずは、一人で考え込まず、誰かに打ち明けてみてください。

また、身近な人に相談する以外にも、左記にある相談機関に相談したり、無理をせず医療機関などを受診することも、方法の一つです。

あなたはひとりじゃない。

岡地域保健課 ☎ 874・9500



なやみを 聴こう

家族や身近な人のSOSに

気付いた、あなたへ

家族や身近な人で「表情が暗く元気がない」「何か悩みを抱えていそう」などと、普段とは様子が違うと感じる人はいませんか？悩みを抱えている人は、周囲にSOSを出しています。家族や身近な人のいつもと違う様子に気付いたら、声を掛け、話を聴き、相談機関へ相談してみましょう。

Let's
check! ⇐

こんなSOSに気付いたら

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ 服装が乱れてきた | ☐ 他人の視線を気にするようになった |
| ☐ 感情の変化が激しくなった | ☐ 遅刻や休みが増えた |
| ☐ 表情が暗くなった | ☐ ぼんやりしていることが多い |
| ☐ 一人になりたがる | ☐ ミスやもの忘れが多い |
| ☐ 不満、トラブルが増えた | ☐ 体に不自然な傷がある |

学校が再開したときや、長期の休暇が終了したときなどは、特に気持ちが不安定になりやすいです。

声の 掛け方

- ①様子が気になる人を見かけたら、「大丈夫？眠れている？」「最近しんどそうだけど何かあった？」など声を掛けましょう。
- ②声を掛けた人が話し始めてくれたら、相手のペースに合わせ、気持ちに寄り添いながら話を聴きましょう（軽く目を合わせ、うなずきながら聴きましょう）。
- ③話を聴くだけでは解決が難しいと感じたら、相談機関へつなぎましょう。

相談先

こころの健康相談統一ダイヤル ☎ 0570・064・556

電話をかけた所在地が実施している「こころの健康電話相談」などの公的な相談機関に接続します。

大阪府こころの健康総合 センターWebページ

こころの健康やひきこもり、DVなど、悩みの内容に合わせた相談窓口一覧です。



あなたのことを大切に思っているひとがいます。