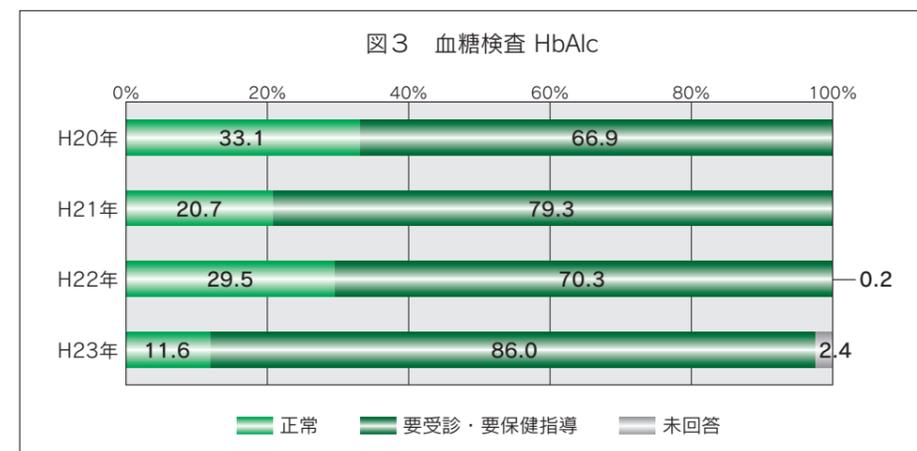
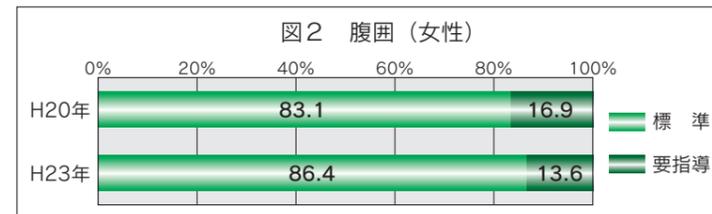
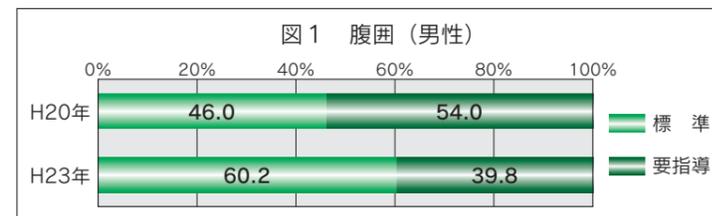


「特定健康診査の結果」～検査値・生活習慣からみえてきたこと～

平成20年度から実施している特定健康診査の結果をまとめてみました。

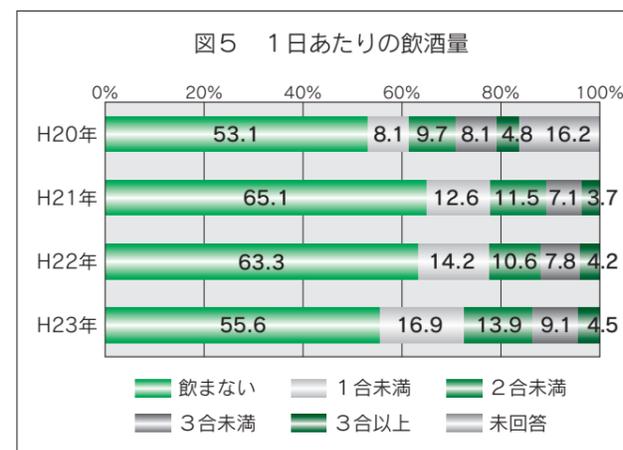
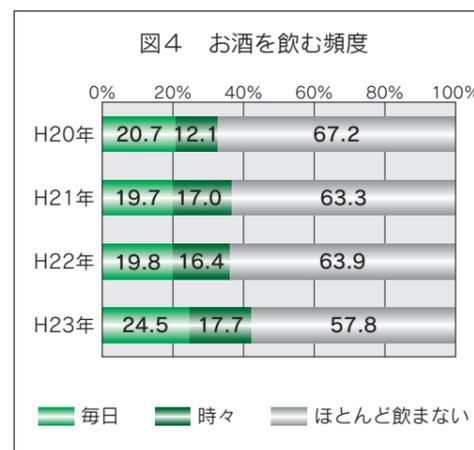
男女別腹囲の変化(図1・2)

男性の腹囲が要指導となった割合が女性より多い状況です。(男性85cm以上・女性90cm以上) 20年度に比べて男女とも腹囲が標準となった方の割合が増えています。



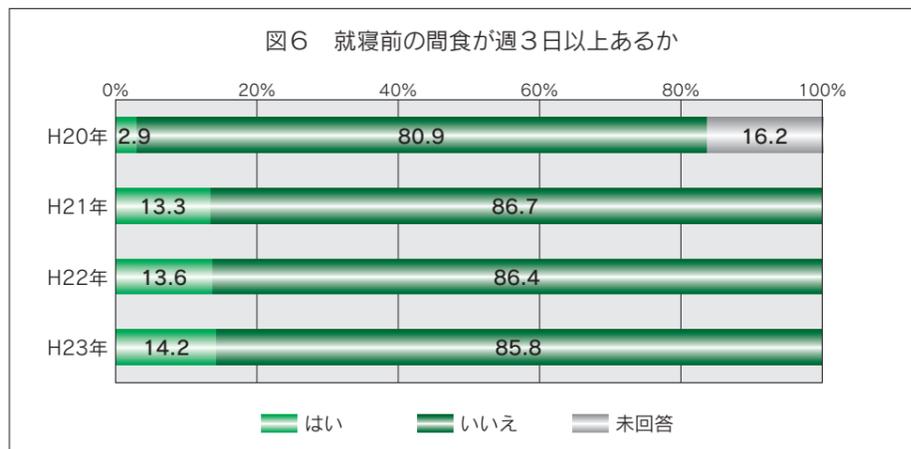
血糖値の高い方の割合が増加しています。

お酒を飲む頻度・量(図4・5)
お酒を飲む人の割合と飲酒量が年々増加しています。



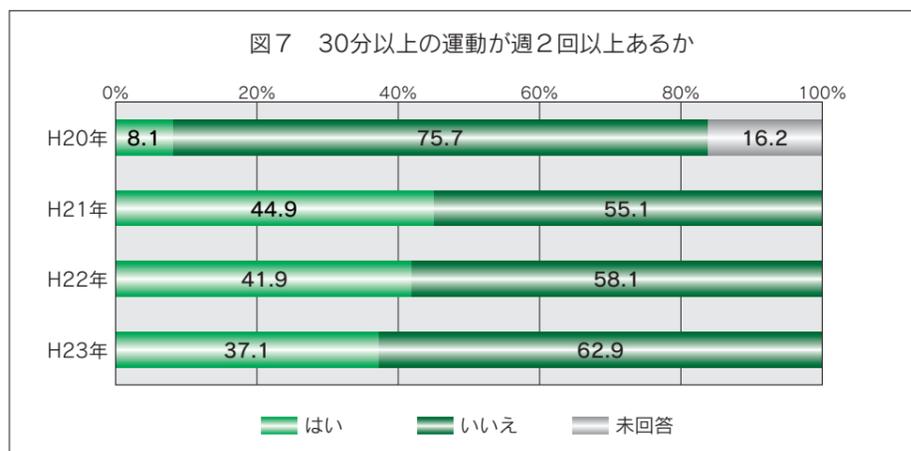
就寝前の間食が週3回以上ある人の割合(図6)

就寝前の間食が、少しずつ増えています。



30分以上の運動を週2回以上実施している割合(図7)

21年度からみると、年々運動をしている人の割合が減ってきています。



健診結果からみえてくること

肥満・血糖値の上昇・適量以上の飲酒・夜遅くまでの飲食・運動不足が気になります。夜遅い食事や運動不足で内臓脂肪が増え生活習慣病の状態が加速します。現代社会の生活スタイルがもたらしている現実ともいえます。そんな中で私たちに何ができるでしょうか。出来ることを考え、出来ることから始めてみるのが大切と言えます。

今後気をつけていきたいこと

- 一 バランスのとれた食事
 - 二 塩分を控え、薄味を心がける
 - 三 酒の飲みすぎ、食べすぎに注意
 - 四 適切な食事量と運動
 - 五 食卓は団欒の場、楽しい食事
- 八峰みんなの食育プラン(平成23年3月策定) 各分野の取り組み状況

町民一人ひとりが正しい食の知識を持ち実行することが基本です。そのためには、周囲の支援や連携した推進体制が欠かせません。家庭・子ども園・学校・地域・行政それぞれが食育に取り組んでいます。24年度実施した主な関連事業は次ページのとおりです。

小物農機レンタル! (レンタル機につきましては、1日以上とさせていただきます。)

背負動噴霧機	1日3,000円	2台	溝切機	乗用、ほか	1日5,000円	2台	
動力散布機	粉と粒	1日3,000円	2台	管理機	耕巾500mm	1日3,500円	3台
エンジンポンプ	φ25mm	1日2,000円	3台	高速洗浄機	エンジン付	1日3,500円	1台
刈払機	背負・肩掛	1日3,500円	5台	発電機	100V、交流12A	1日3,500円	1台
チェンソー	中 型	1日3,500円	3台	ウイングモア	φ700mm	1日4,500円	1台
ハウス用オーガー	φ35mm	1日3,500円	1台	スプレッター	手 押	1日2,000円	1台

AV アシザキ NOUKI 山本郡八峰町峰浜石川字外林 33-21 TEL・FAX 0185-76-2884

秋田名物 ◆秋田を込めておの人に贈る◆

きりたんぽセット

地方発送受け賜います

4~5人前 **ご予約受付中!** 発送期間 10月~2月末まで

■送料クール・消費税込み	6,600円(東北・関東方面)	■送料クール・消費税込み	5,500円
■送料クール・消費税込み	7,000円(上記以外)より	■送料クール・消費税込み	(東北・関東方面)

レストラン 峰 TEL76-2529 FAX76-3156 八峰町峰浜田中土大17

家族葬 各種葬儀対応いたします

ホール葬

初めての方も安心してご相談ください

葬祭会場 **八峰愁傷館**

八峰町八森字磯村120-2
TEL 88-8833 FAX 88-8822

太陽光システム LED照明 ご相談ください!

Panasonic **ポルトシロキ**

八峰町八森字中浜 TEL77-2323・FAX77-2324