

保健師が「お出かけ健康相談」を行っています

お手軽！ 無料！健康チェックを 受けてみませんか

市では、市民の皆さんの健康づくりのため、保健師や栄養士が皆さんの
お住まいの近くに出向き、健康チェックと健康相談を行っています。
健康づくりのために、ぜひご利用ください。



骨密度測定の様子

問い合わせ／地域保健課 ☎64-8993 FAX64-9030 Eho-chiiki@div.city.fuji.shizuoka.jp

富士市メタボ該当者・予備群の割合
(県平均を100とした場合)



【参考】2017年特定健診・特定保健指導に係る健診等
データ報告書

また、特定健診の結果によると、富士市のメタボリックシンドローム（メタボ）該当者・予備群の割合は、男女とも県平均を上回っています（左図）。メタボリックシンドロームは腹囲が大きいだけでなく、内臓脂肪型の肥満に高血圧、高血糖、脂質異常がある状態のことで、生活習慣病の発症リスクが高まります。

県では、「65歳から元気で自立して暮らせる期間」を「お達者度」として算出しています。県平均は男性18・11年、女性21・25年であるのに対し、富士市のお達者度は、男性17・70年（35市町中23位）、女性20・85年（26位）と低い値です（県・市とも平成27年のデータ）。

富士市民の健康状況は？

動脈硬化のチェックは？

血管年齢測定器

指先で血管の年齢を測定します。血管がかたくなっていないかの指標になります。



骨のチェックは？

骨密度測定器

かかとで、推定骨量を測定します。「骨粗鬆症」の予防のために、定期的に測定することを勧めています。



筋力のチェックは？

握力計

左右の手の握る力を測定します。全身の筋力の指標にもなります。



健康測定機器を使って 健康チェックを行います！

※使用する機器は会場によって異なります。



ふじけんくん

メタボのチェックは？

インボディ測定器

体を構成する筋肉や、体脂肪・水分量を測定します。



筋力のチェックは？

内転筋力測定器

内転筋は骨盤と太ももの骨を結ぶように存在し、下半身のバランスの指標になります。



ストレスのチェックは？

こころメーター

唾液中の「アミラーゼ」という酵素の特性を生かし、ストレス状態を推定します。



お出かけ健康相談

仕事や家事で忙しく、健康について考えることをつい忘れてしまうという皆さん！買い物ついでに健康チェックをしてみませんか。保健師や栄養士が食事や運動についての健康相談を行います。

「お出かけ健康相談」とは

保健師や栄養士が市内の各地区へ出向き、地区ごとの健康問題に応じた呼びかけや相談を行います。

9月に大淵ふる里村（JA産直市）でお出かけ健康相談を行いました。この地区は塩分過剰摂取の人が他地区に比べて多いため、減塩を心がけてもらおうと、健康推進員とともに、産直市の野菜を使った塩分控えめの具だくさんみそ汁の試食と血管年齢測定を行い、健康づくりのための呼びかけをしました。



▲血管年齢測定の様子



食生活について話を聞く参加者▶

参加した人の声

健康について振り返るよい機会になりました。実年齢より血管年齢が若く、うれしかったです。



宮澤 清子さん
(大淵)

試食したみそ汁は、だしの味がしっかりしていておいしかったです。買い物ついでに健康について振り返ってよかったです。



仲亀 麻衣子さん
航くん(今泉)

今後の予定

とき	ところ
12月13日(金) 9時15分～12時30分	JA富士市吉永支店 (吉永野菜市の会)
12月14日(土) 9～12時	JA富士市大淵支店 (大淵ふる里村)

※地区のイベントなどにも出張してまいります。開催希望は随時受付中です。詳しくは、地域保健課へ。

お出かけ骨の健康相談

加齢や、食習慣・運動習慣などの生活様式の変化によって骨がもろくなる「骨粗鬆症」は、症状なく進行するので、定期的なチェックが必要です。お出かけ骨の健康相談でチェックしてみませんか。

「お出かけ骨の健康相談」とは

保健師が地区まちづくりセンターへ出向き、骨密度を測定していただきます。測定後は、骨を強くする食料や健康習慣について簡単な講話を行います。

10月に吉永まちづくりセンターで行った「お出かけ骨の健康相談」では、骨密度測定・講話のほか、内転筋力測定なども行いました。

参加した人の声

自宅近くで簡単に骨密度測定ができると知り、参加しました。短時間で測定でき、保健師さんからのアドバイスをもらえてとてもよかったです。今後も定期的にお出かけ骨の健康相談に参加したいと思います。



古郡 れい子さん
(比奈)
鈴木 正子さん
(富士岡)
神尾 和子さん
(原田)

今後の予定

とき(令和2年)	ところ(地区まちづくりセンター)
1月16日(木) 9時30分～11時	原田
1月21日(火) 14～16時	岩松北
2月10日(月) 9時30分～11時	青葉台
2月26日(水) 14～16時	大淵
3月6日(金) 9時30分～11時	神戸
3月11日(水) 14～16時	鷹岡

※要予約(先着順)です。実施日の2か月前から予約できます。電話で地域保健課へ。



▲食生活で取り入れたい食材などについて学ぶ参加者