

ときがわ町 健診ニュース

女性版

保健センター／早稲田大学応用健康科学研究所

アンチエイジング、 若さを保つスモールチェンジ！



若さを保つ秘訣、それは、日常生活の中でわずかにできるスモールチェンジ活動を取り入れることです。

おすすめの

スモールチェンジ活動

これから何かを
はじめよう

と考えている「アナタ」に

すでに実践中、
でも何か
もう少ししたい

という「アナタ」に

週末には
積極的に
何かをしたい

と思っている「アナタ」に



歩きやすいシューズ
動きやすい服装で外出



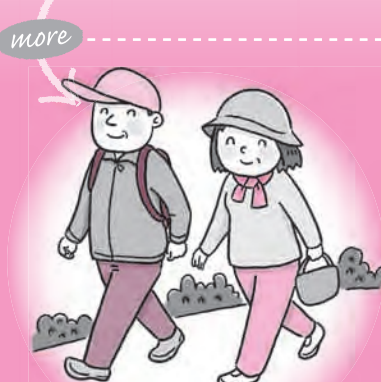
歩く時いつもより
大股で



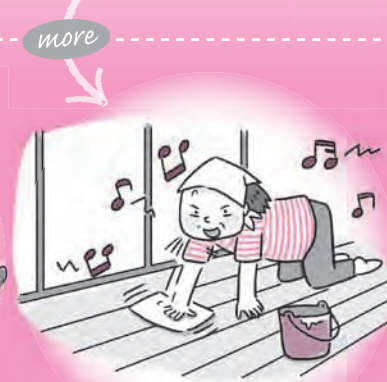
背筋伸ばした
歩き方を



買い物は
徒歩や自転車で



週末は、少し長い
距離の散歩を



週末は音楽聞きながらの
徹底お掃除



食物は小分けにして
配膳



ドレッシングの代わりに
香辛料やポン酢を



買いすぎないために
あらかじめ買い物メモを



食物繊維の多い
食材選びを



今まで料理したことのない
野菜料理に挑戦



甘いお菓子の代わりに
野菜や果物を

保健センターからのお知らせ

生活習慣病を予防するための特定保健指導

今回の特定健診の結果において生活習慣病リスクが高いと判断された方に対し、特定保健指導のご案内をお送りします。管理栄養士や保健師と一緒に生活を振り返り、それぞれの目標を決め、運動・食事等の組み合わせを具体的に実践していくものです。ご案内が届きましたら、ご自身の生活を振り返るツールとして積極的にご活用ください。

ナイスミドル検診（内臓脂肪CT検査）

40～74歳の方を対象に、お腹周りについて内臓脂肪が一目で分かるCT検査を実施します。横になっているだけのスピーディーな検査で、検査前後の食事制限等もありません。糖尿病・高血圧・高脂血症の予防、メタボリック症候群の予防として、ご自分の内臓脂肪をチェックしてみませんか。詳細は広報にてお知らせしますので、お見逃しのないようお願いします。

がん検診（胃がん、乳がん、子宮がん）

「がん」は埼玉県での死因の第1位となっており、がんによる死亡者を減らすためには、定期的な検診による早期発見・早期治療が重要です。正しい知識を持って定期的な受診を心がけるとともに、身近な方にも受診を勧め、大切な命を守りましょう。詳細は広報または健康カレンダーをご覧ください。保健センターまでお問い合わせください。



身をもって

スモールチェンジの実践を！

保健センター 加藤 光典 所長

はじめまして。今年4月からときがわ町保健センター所長に就任いたしました。私にとって保健事業を担当することは初めての経験ですが、実は私自身、体を動かすことが大好きなのです。最近、帰宅後に防犯パトロールを兼ねたジョギングを、休日にはホームグラウンドである荒川の堤防をロードバイクで疾走しています。そのため、私は、『自身（自信？）』をもって町の保健事業を実践していこうと一人で盛り上がっています。さて、現在、ときがわ町では、町を挙げて、健康づくりに取り組んでいます。この健康づくり開発事業は、早稲田大学人間科学学術院の竹中教授の協力のもと、「できることから始めよう！スモールチェンジ」を合い言葉に、皆さんにわずかな健康行動の実践を推奨しています。私たち保健センターの職員一同は、多くの町民の方々の間に健康づくりの輪が広がっていくことを期待しています。