

目指せ!

健康 アイランド

住民健診の結果

説明会を開催しました!

結果説明ご報告

6月後半～7月初めにかけて、各公民館で住民健診の結果説明会を行いました総勢112名の方にご参加いただき、健診結果の意味や久米島町の課題である『高血圧』についてみんなで学習し、みそ汁の飲み比べをして感想を話したり、終始和やかな雰囲気の中で行いました。

栄養士や看護師による個別相談も行い、一緒に生活習慣の改善について考えたり、治療状況の確認も行いました! 今回、結果説明会が大変好評だったので、参加できなかった皆様にご報告です!

- 平日の日中で実施したため、参加者の6割は75歳以上、3割が65-74歳、1割は65歳未満の参加でした。
- 満足度も高く、今後も引き続き実施した方がよいとの見解が多数でした。(図1.2)
- 薄味を心がけている方も多くいらっしゃいました!(図3)

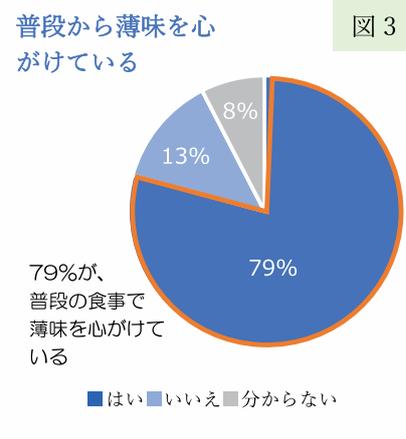
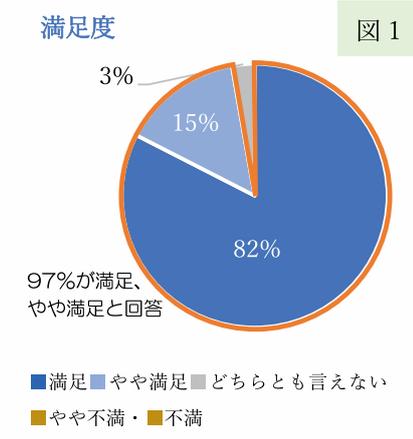
結果説明会の様子↓



参加者からの声

- ① 皆に聞いてほしい、今後も続けて欲しい
- ② 結果を自宅で見てもよくわからないことが多いので、説明を聞いてよかった。
- ③ 健診に行って満足するだけにならないように説明会の存在をもっと町民にアピールした方がよい。
- ④ 高血圧や糖尿病の方たちに聞かせたかった。
- ⑤ 危機意識を持って気を付けようと思いました。
- ⑥ ウォーキングと食事で痩せようと思いました。

参加者アンケートの結果



ワンポイント アドバイス

肥満になると、塩分を出しにくい体になるので、薄味はとても大切です! 肥満を解消することも高血圧予防に重要です。

健康づくり班ではいつでも健康相談を受け付けています。お気軽に窓口又はお電話にてお問い合わせください!

お問い合わせ 福祉課 健康づくり班 TEL:098-985-7124