

■子育て世代の移住希望者に 体験会開催

市への移住希望者を対象にし、た現地体験ツアー「夏の安曇野体験会」が8月5日、豊科交流学習センターきぼうを主会場に開かれました。このツアーは、安曇野暮らし支援協議会（事務



認定こども園の見学をする参加者

■新総合体育館の基本設計業者が決定

豊科南部総合公園に建設を予定している新総合体育館の基本設計業者がこのたび決定しました。プロポーザルの最終審査となる2次審査は7月31日、堀金公民館において一部非公開で行わ

大学工学部教授）から結果報告を受けた宮澤市長は「透明性を高める狙いから、プレゼンテーションとヒアリングを公開で実施した。大きな一歩となった」と述べました。今後は本年度内に基本設計を完了させ、平成32年度までの完成を目指します。

整備スケジュール

H29年度	H30年度	H31年度	H32年度
基本設計			
	実施設計		
		建設工事	

■友好都市 東金市「あづみの探検隊」が来訪

友好都市である千葉県東金市の「あづみの探検隊」に参加する小学生34人が、8月25日から27日まで市内を訪れ、市内小学生と交流しました。あづみの探検隊は、平成7年



歓迎を受ける「あづみの探検隊」の皆さん

は、友好の証として「絆の旗」の受け渡しなどが行われました。あづみの探検隊代表の岩瀬まどかさんは「きれいな風景を見ることが楽しめ。楽しい思い出を作りたいです」と話しました。

健康づくり情報

健康状態を確かめましょう
20歳から39歳の皆さんは、健診を受ける機会が少ないのではないのでしょうか。市では、若い世代から生活習慣病を予防するため若年者健診を行っています。「自分は健康だから」「若いから」と安心せず、重症な病気になる前に、年1回健診を受診して、健康状態を確かめましょう。

重症な病気のリスクなどをチェックできます
若年者健診では、血管を傷めるリスクなどについてチェックします。脳卒中や心筋梗塞などは血圧や血糖などが高い状態が長期間続くことで、徐々に血管

20歳から39歳の皆さん 年1回の若年者健診 健康状態を知るチャンスです

定期的な健診で病気を予防し、健康な生活を送りましょう。

が傷み発症します。その間、自覚症状はほとんどありません。毎年健診を受け、身体の状態や傾向、毎年の変化を知ることが大切です。

健診料金はツーコイン!!

若年者健診では、国で定めた特定健診の項目の他に、血管の傷みが早期にわかる項目を追加して1000円で受診できます。

申し込み方法や日程など詳細は、健診こよみ11ページをご覧ください。健康推進課まで問い合わせください。

健康推進課健康支援担当
☎81・0714 FAX 81・0703

早期発見で生活習慣を見直しましょう

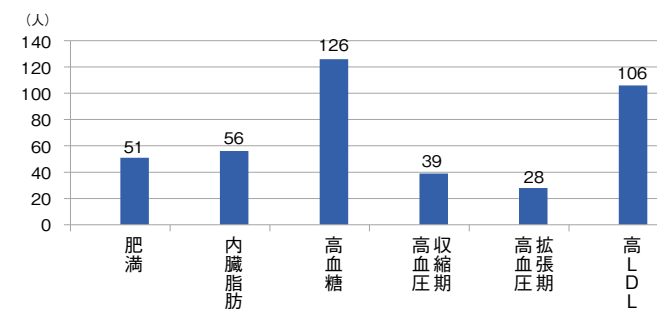
受診者の3人に1人が高血糖

平成28年度の市の健診を受診した若年者の結果を見ると、血管を傷めるリスクである肥満、高血糖、高血圧などが発見されています。特に、高血糖には受診者の3人に1人が該当する結果となりました（右図参照）。原因として甘いものやお酒の摂りすぎ、不規則な食生活などが考えられます。

健診結果について健康相談も行います

血管を傷めるリスクが分かると、将来どんな病気の危険性があるのかを知ることができます。健診の結果について、保健師や管理栄養士が検査項目と身体との関係を説明し、健康相談を行うことができます。健診の結果には生活習慣が反映されています。若年者健診を機会に生活習慣を見直しましょう。

図 平成28年度市の健診を受診した若年者の
有所見者数（総数348人）



※市国保特定健康診査を受診した35～39歳（102人）と若年者健診受診者（246人）についての健診結果を示しています

〔以下は生活習慣病予備群の値〕

- ▷肥満：BMI25以上 ▷内臓脂肪：腹囲男85cm以上女90cm以上
- ▷高血糖：HbA1c5.6%以上 ▷収縮期高血圧：130mmHg以上
- ▷拡張期高血圧：85mmHg以上
- ▷高LDLコレステロール：120mg/dl以上