

雄勝地区で健診結果説明会（健康講話）を行いました

9月4・5日に雄勝地区で行われた特定健診結果説明会において、辻センター長ら医師が健康講話と個別面談を行いました。健康講話は「ふだんの血圧の重要性～今日からできる予防と対策～」と題し、家庭で血圧を測って把握しておくことがとても重要である理由について説明がありました。石巻市の管理栄養士さんからは、高血圧対策の1つとして、主な食品に含まれる食塩の量や減塩につながる調理方法の紹介がありました。

また、第7期被災者健康調査（アンケート調査）結果より、“地域のつながりが弱い人ほど不眠症やうつ傾向がみられる”ということを経験しました。日頃、身近な人々とコミュニケーションがとれていることが、健康にも好影響を及ぼしているようです。

個人面談では、参加された皆さんがどのように健康づくりを進めて行ったらよいか熱心に相談されていました。

今回の健診結果説明会でお伝えした内容を、今後の健康づくりに役立てていただければ幸いです。

（地域保健支援センター・境 道子）

