



みんなでのばそう！健康寿命！

# スマイルエイジング

市民一人ひとりが健康であり続け、笑顔で年を重ねていけるように、市では「スマイルエイジング」につながる様々な取組を市民のみなさんと一緒に推進することで「健康寿命の延伸」を目指しています。令和3年度も健康づくりを実践・継続しましょう。  
図健康増進課 ☎ 71-1814

## 知 守

家族や友人と健康について話して健康づくりに取り組みませんか？

今回は、「<sup>しるまもる</sup>知守」の市民のチャレンジ目標「家族で健康について話そう」について紹介します。健康づくりの第一歩として、健康に関心を持つことが大切です。



### ◆身近な人と健康について話そう

身近な家族や友人と「健康」について話すことで、健康づくりに取り組んでいる人だけでなく、健康にあまり関心のなかった人も健康に関心を持ち、健康情報を取り入れるきっかけとなります。その機会を増やすことで、自分自身だけでなく、家族や友人の健康づくりの実践につながります。家族や友人と健康について話してみませんか？

### ◆スマイルエイジング劇場を配信中！

健康情報を分かりやすく伝えるための市公式 YouTube「スマイルエイジング劇場」で、知守・食事・運動・交流の4つの分野で健康情報を配信しています。市民のみなさんの素朴な疑問に、市内の専門職がお答えする形で構成しています。ぜひご覧ください！



【YouTube】

### ◆スマイルエイジング健康講座

「スマイルエイジング健康講座」とは、健康情報を得る機会や健康づくりを実践するきっかけとして、講師を派遣して行う出前講座のことです。ライフステージに分けた40講座を開催します。ぜひご利用ください。



【出前講座】

### ◆市民の健康づくりをサポート！

市では、11月を「スマイルエイジング強化月間」として、健康に関する様々な取組を市民や関係団体と協創して集中的に実施しています。その一環で「スマイルエイジング強化月間応援サポーター」として、昨年度は市内80事業所が無料の歯科健診やおすすめ野菜レシピの配布など、市民の健康づくりのきっかけとなる取組や情報提供を行いました。今年度も市民の健康づくりを応援し「スマイルエイジング強化月間応援サポーター」として活躍していただける企業や医療機関等を募集しています。応募期限は9月30日(木)まで！



【サポーター】

市民病院から耳よりな情報を市民のみなさんにお届けします。

## こちら市民病院です



### 尿検査について知りましょう

尿検査は、外来受診時や健康診断でよく行われる検査です。手軽で一度に多くの項目が検査できる有用な検査法です。いくつかの項目について簡単に解説します。

【**蛋白**】蛋白は通常尿には出ません。陽性の場合、腎臓や膀胱の病気の可能性があります。尿蛋白が持続するようであれば、必ず原因を調べなければなりません。【**糖**】尿糖も通常は陰性で

す。成人では血糖が180mg/dL以上になると尿に糖が漏れ出ますが、小児ではもう少し低い血糖でも出ます。尿糖が陽性の方は、糖尿病がないか必ず血糖検査が必要です。【**ケトン体**】体の中で脂肪の燃焼が高まったとき尿ケトン体は増えます。飢餓状態や、重症糖尿病で脂肪分解が高まったときです。【**潜血**】腎臓や尿管、膀胱などから出血したときに陽性が出ます。【**白血球・細菌**】尿中にこれらがみられると、細菌感染症が疑われます。症状がない場合は無症候性細菌尿と呼ばれ、治療の必要はありません。【**尿沈渣**】尿を遠心し、沈殿物を調べます。病気の種類により様々な内容の沈殿物がみられます。

岡山陽小野田市民病院 (☎ 83-2355) <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp>