

～メタボリック撃退対策～

森林療法ドックのご案内

★森林療法ドックとは～ 中頓別町国保病院が独自で考えたドックです。ご自分がメタボリック症候群ではないか・動脈硬化の状態から見る血管年齢など、簡単な検査で体の状態が分かります。結果についても詳しく説明致します。
また、その憎きメタボリックを撃退するための運動や、ストレス発散の環境として森林療法を学び、体験する1日を一緒に過ごしてみませんか？

★実施日:平成20年 6月13日(金)・7月11日(金)・ 8月 8日(金)・ 9月 5日(金)
10月 3日(金)

★森林療法ドック1日の流れ

- 8:30 受付
- 10:00まで 各種検査
- 10:00から 森林療法(ウォーキング)に参加 中頓別鍾乳洞自然ふれあい公園内散策
住友院長の健康に関する講話
- 12:00から 食事(こちら側で健康食をご用意致します)
- 12:40から 診察・健康指導

★検査内容

身長・体重・腹囲・血圧測定・尿・血液検査／心電図・腹部超音波・脈波検査

★料金:5,000円(昼食代も含まれます)

★人数:先着5名までとします。

★検査前の注意事項

- ・ 前日の夜9時以降絶食して下さい。(タバコも吸わないで下さい)
- ・ 検査当日の水分については、コップ1杯程度の水なら構いませんがコーヒーやジュース類などは、検査に影響が出ますので控えて下さい。
- ・ 薬を飲んでいらっしゃる方は医師の指示を受けて下さい。

中頓別町国民健康保険病院 総務係 医事担当まで TEL 01634-6-1131

【 森林療法ドック 質問コーナー Q&A 】

Q . 森林療法って何ですか？

A . 最近の研究で、森林の中を歩く(ウォーキング)ことにより、人間は緑から良い刺激を受けることが分かって来ています。その効果は大きく分けると2つあり、

- ① 高血圧予防及び代償治療となる、血圧安定作用
- ② リラクゼーション効果による、ストレス改善とされています。

中頓別町は町の80%が森林とこの森林療法に大変恵まれた環境にあり、またその内容も森林の中をご自分のペースで歩くだけ、とコストもかからず、どなたでも簡単に実践できる方法であり、ぜひ活用していただきたいと考えています。

Q . 最近よく耳にする「メタボリック症候群」って？

A . 内臓脂肪の過剰な蓄積の上に高血糖や脂質異常などを併発する状態を言います。なぜ最近メタボリック症候群が問題視されているのかと言いますと、このメタボリック症候群と呼ばれる方達は血管の動脈硬化が進んだ状態にあり、放っておけば深刻な生活習慣病を引き起こす、とされています。

メタボリック症候群やその予備群の割合が、男女とも40歳以上で高く、男性では2人に1人・女性では5人に1人と言われています。メタボリック症候群の診断は、腹囲測定や血圧血液検査で分かります。

生活習慣病は生活の工夫で、ご自分で改善努力が出来る病気です。

Q . 生活の習慣でどこが悪いかは思い当たるんだけど、なかなか変えることが出来なくて…

A . 生活習慣の予防と改善の基本は適正な食事と無理なく続けられる運動です。今回、そのような方達に簡単にご自分の健康を見直し、出来る方法で少しずつ生活習慣を変えていただくというのが、この森林療法ドックの目的です。

私たちの常日頃の願いとして町民の皆様がいつまでも健康で、いきいきと生活出来るように考えています。ぜひ、この機会をご活用下さい。

中頓別町国民健康保険病院

〒098-5551 枝幸郡中頓別町字中頓別 175 番地

TEL 01634-6-1131 FAX 01634-6-1132