

あなたは健康管理していますか？ していない方、今がその時です！

町では、「健康まつぶし21計画」を策定し、一次予防(生活習慣を見直すことにより、病気発生を予防すること)に重点をおいた健康づくりや保健、医療分野において計画に沿った施策を行っています。

一人ひとり健康に関する意識を高め、いきいきと暮らしましょう！

自分の健康状態を知る

自分は大丈夫、健康には自信がある、昨年の健診では何もなかった…そう思っている方が多いかもしれません。でも今の健康状態は、今じゃないと分かりません。健診日を見過ごさないことが大事です。

①特定健診 ～知っていますか？ 特定健診のこと～

保険証の種類に関わらず、40歳以上を対象に特定健診が実施されています。自分の健康状態を知るために、最低でも年に1回は特定健診を受けましょう！

※町国民健康保険の加入者や75歳以上の方には、5月中旬頃健診案内を送付しています(要申込)。

また、社会保険等その他の保険に加入されている方は、各種保険者の健診を受診してください。

特定健診で分かること

■病気の早期発見

メタボリックシンドローム、高血圧、脂質異常(高中性脂肪・高コレステロール)、糖代謝異常(糖尿病)、痛風、腎機能、肝機能など

■健診後のフォロー

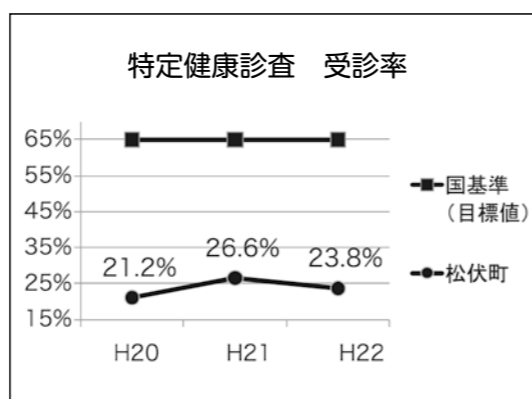
対象の方には保健指導のご案内や医療機関受診のお勧めをしています。

また、栄養教室・運動教室などのご案内も行っています。

【参考】町国民健康保険加入者の受診率

受診率…30%未満(国の目標65%)

※なお、国の基準値を満たさないと、今後保険料に影響が出る可能性があります。



②がん検診 ～早期発見で治癒率アップ～

胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

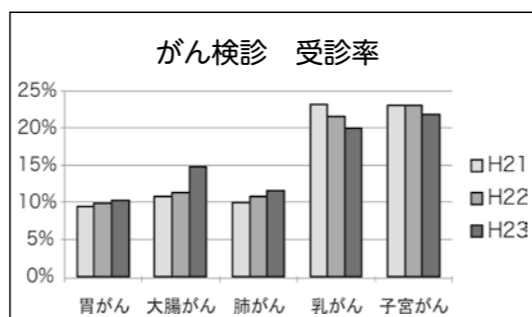
初期の段階で発見されると、治癒することが可能です。

早期であればあるほど、時間も費用もよりかからずに済みます。

※保険証の種類に関わらず、町内で受診できます

(対象：40歳以上の方。子宮がんのみ20歳以上。(要申込み))

町のがん検診受診率…25%未満(国の目標50%)



がん検診のクーポン券をぜひご利用ください！

大腸がん検診・乳がん検診・子宮がん検診は、対象の方に無料クーポン券を送付しています。無料クーポン券の対象者になるのは「5年に1回」です！クーポン券がお手元に届きましたら、ぜひご利用ください！

③健(検)診は受けたけど… ～受けっぱなしにしない～ 特定保健指導は受けなきゃ損！ 今が生活習慣を見直す時です。

平成24年度特定保健指導に参加した方の声



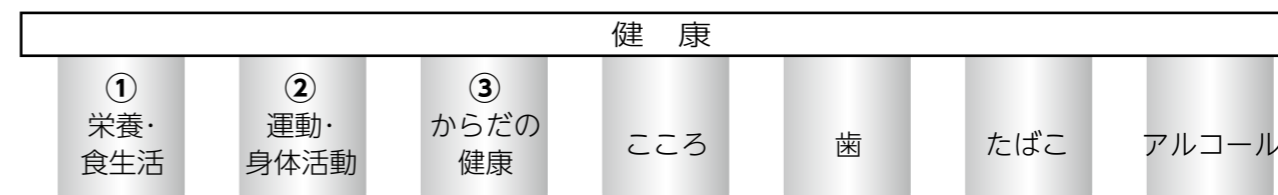
- ・履けなかったズボンが入るようになった！(最大で腹囲-7cm)
- ・体重が減った！(最大で体重-5.6kg)
- ・家族も食事に気を使ってくれるようになった！

- ・話が楽しかった、いろいろな話を聞くことができて良かった！
- ・食事や運動など、きめ細やかに指導してくれた！
- ・生活を見直すことが自分の行動に変化をもたらし、楽しかった！



健康を維持するために～7つの柱

健康を保つには、下記の7つの柱に関心を持ち、日々気をつけることが大切です。今回は、3つを取り上げました。普段の生活を見直してみませんか？



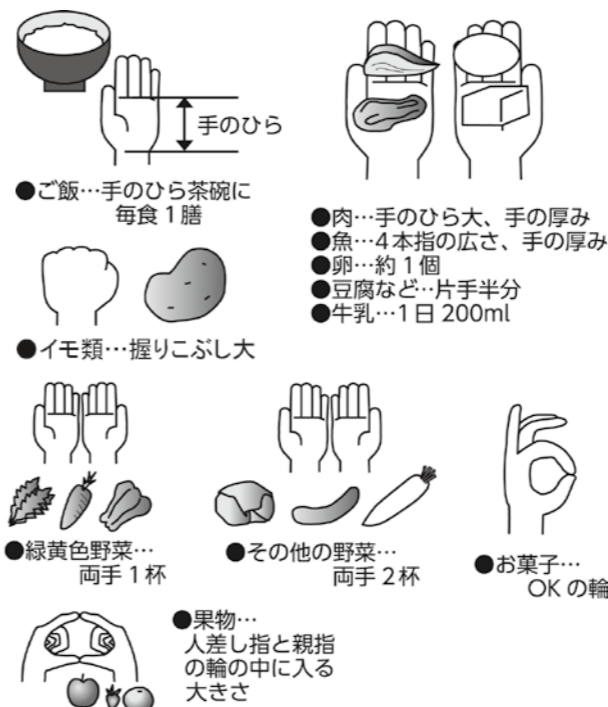
①栄養・食生活

■食事のポイント

- 1日3食バランスある食事！
- ・食卓に主食・主菜・副菜を揃えよう
- ・朝食を、家族で楽しく食べましょう！
- ・塩分・動物性脂肪の摂りすぎに注意しましょう！

■手ばかり栄養法

自分の手のひらで、1日に食べる量の基準を測ってみましょう(目安：大人)



②運動・身体活動

■運動のポイント

- ・1 バス停は歩こう
- ・2 kmまでは車を使わず
- ・3 階までは歩こう！



③からだの健康

からだの健康を保つには、生活習慣病の予防が大切です。下記チェック表で、チェックが少ない方は、生活習慣の見直しをしましょう。

【生活習慣チェック表】

- 年1回、健(検)診を受けている。
- 精密検査は速やかに受診している。
- 保健指導の案内が届いたら参加している。
- 運動習慣(週2回、30分以上)がある。
- こまめに体を動かしている。
- 十分な睡眠をとっている。
- 毎日体重計に乗っている。
- 自分の適性体重を知っている。
- 趣味がある。
- 悩みを相談できる人がいる。
- かかりつけ医がいる。
- 歯間ブラシやフロス(糸ようじ)を使っている。
- 毎日朝食を食べている。
- 毎食、3皿(主食・主菜・副菜)そろえている。
- 禁煙・分煙に心がけている。
- アルコールの適量を知っている。
- 週2回以上の休肝日がある。
- 早寝・早起きに心がけている。

