

4. 健診を継続!

特定健診は、受け続けることが大切です。継続して受診することで、検査値と生活習慣のつながりを知ることができ、たとえ病気になったとしても進行を初期の段階で食い止めることができます。

今、そして10年後のあなたのためにできること。それは、健診を受診し生活改善へのきっかけとすることです。毎年1回の健診受診を、生活習慣について振り返るきっかけにしましょう。

<病院で検査しているから必要ない?>

病院の検査は、主に病気に沿った検査項目で実施されます。健診でしかわからない項目もありますので、通院中の方もぜひ特定健診を受診してください。

3. 生活の改善!

健診結果を確認し、自分の体の状態を把握した後は、健康維持のために何ができるのか考えてみましょう。方法がわからなかったり、困ったりしたときは、保健師や管理栄養士に相談してください。

<食事の内容を見直す>

油ものを控える、間食をやめるなど、できることから始めましょう。

<運動を始める>

総合体育館はトレーニングルームを完備し、専属トレーナーからの指導を受けることができます。

<各種健康教室に参加>

総合福祉センター「ひまわりの里」や総合体育館では、健康維持のための各種教室を開催しています。

More information

■リバウンドしない体づくり ダイエット教室

【日程・テーマ】

| 日 程 | 内 容 |
|-----------|------|
| 8月21日(金) | 運 動 |
| 9月2日(水) | 調理実習 |
| 9月30日(水) | 運 動 |
| 10月13日(火) | 調理実習 |
| 10月20日(火) | 修了式 |



【時 間】9時45分～12時（調理実習は13時まで）

【場 所】総合福祉センター「ひまわりの里」

【対 象】40～64歳の女性（全日程参加できる人）

【持参物】○運動…タオル、室内運動靴、飲み物
○調理実習…エプロン、三角巾

【その他】参加費無料。8月12日(水)までに要申込(定員20人)

■健幸づくりサポート教室

健幸づくりサポート教室は、保健師・管理栄養士による生活習慣病についての勉強会です。

【日程・テーマ】

| 日 程 | テ ー マ |
|-----------|-----------|
| 10月15日(木) | 高血圧症 |
| 11月13日(金) | 糖尿病 |
| 12月15日(火) | 脂質異常症 |
| 1月21日(木) | 腎臓病 |
| 3月25日(金) | まとめ(血液検査) |

【時 間】10時～12時

【場 所】総合福祉センター「ひまわりの里」

【持参物】筆記用具・健康手帳(持っている場合)

【その他】参加費無料。開催日の1週間前までに要申込(各日程定員25人)



<問合せ先>

○桂川町特定健康診査について
保険環境課 医療介護保険係
☎65・1097

○健診結果勉強会・訪問・各種健康教室について
健康福祉課 健康推進係（総合福祉センター「ひまわりの里」）
☎65・0001