



# 健康・福祉・介護のひろば

問合せ 健康福祉課 ☎66・3111 健康担当132・133 福祉担当134・135 介護保険担当124 地域包括支援センター128

## 特定健診を受けましょう ～生活習慣の改善、健康で安心な暮らしへの第一歩～

### <特定健診、毎年継続して受けていますか？>

特定健康診査の対象になっている方には、受診券一式が届きます。

「去年うけたから今年はパスだ!」「健康には自信がある!」「4～5年に一回うければ十分だ。」しかし、からだの状態は時々刻々と変化し続けています。知らないうちに病気があなたのからだに忍びよっているかもしれません。健診を毎年継続的に受けることで、**からだのちいさな異変に早い段階で気づくことができる**のです。

特定健診は\*転ばぬ先の杖\*。年に1回、必ず受けましょう。

### <特定健診を受ける時間がない!?!>

わざわざ仕事を休んでまで、行きたくないと考えている方がいるかもしれません。町では個別に医療機関で受けることができます。時間も数時間から半日で出来るので早めに組んでおけば仕事への影響は少なくてすみます。

健診を受けずに病気の発見が遅れて、治療に時間がかかってしまう方が大きな問題です。それこそ仕事などへの影響は計り知れません。一見、回り道と思えても**健診を受ける時間は将来の大切な時間を確保するため**と考えれば、決して無駄ではないのです。

### <自己診断しないで!健診結果に基づいた生活習慣改善を心がけましょう。>

前回の健診結果で気になる数値があり、自主的に生活習慣改善に取り組んでいるという方は、今後も健診を受けて、検査値の変化のチェックをしていきましょう。「いつも気をつけているし、数値が少しだけ高いだけだから大丈夫...」生活習慣病のリスクは簡単に解消できるものではありません。継続的に健診を受けて、**目には見えないからだの中の状態をしっかりと把握**することが、重症化を予防するために第一歩なのです。

### <現在通院中の方も、特定健診を受けましょう。>

日頃から通院をしているから健診を受ける必要がないと考えている方もいるかも知れません。しかし、日頃からかかっている持病に関する検査は行っているかも知れませんが、特定健診と同様の検査を実施していないことも多いので**通院中の方も特定健診の対象**になっています。他の病気にかかっていないかを確認するために、通院中でも積極的に健診を受けましょう。

★特定健康診査の問い合わせはこちら

**問合せ** 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線132、133

## 熱中症にご注意ください!

これからの季節、気温と湿度の上昇により、熱中症にかかる方が増えてきます。マスク着用により熱がこもりやすく、喉の渇きに気づきにくいことから、今年も熱中症の危険性が高くなると予想されています。

熱中症を予防するため、次の5つのポイントに気をつけましょう。

- ① エアコンを上手に活用する
- ② 暑くなる日は要注意
- ③ 水分はこまめに補給する
- ④ 「おかしい!?!」と思ったら病院へ
- ⑤ 周りの人にも気配りを

喉が渇く前に水分補給をすることを意識し、体調不良の際は#7119へご相談ください。

**問合せ** 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線133

## 「がんワンストップ電話相談」 について

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職による相談会を開催します。

**【対象者】** 県内在住又は在勤する就労中のがん患者の方（休職中の方も含む。）

**【相談日時】** 月2回、午後6時15分～8時30分（最終受付 午後8時）

※事前予約制

7月	8日(木) 21日(水)	12月	7日(火) 23日(木)
8月	6日(金) 25日(水)	1月	7日(金) 21日(金)
9月	9日(木) 22日(水)	2月	8日(火) 21日(月)
10月	8日(金) 19日(火)	3月	9日(水) 22日(火)

埼玉県 **がんワンストップ**

検索

