

コロナ禍でも健康づくり

健診を受けたら・・・特定保健指導を受けましょう

特定健診や人間ドッグ（40歳～74歳までの方）を受けた方で、生活習慣病などにかかるリスクがあり、生活習慣の改善によって病気の予防効果が高まると考えられる方には「特定保健指導」が行われます。

まず、特定健診を受けたすべての方に健診結果と一緒に健康づくりに役立つ「情報提供」が行われます。また、健診の結果、メタボリックシンドローム（メタボ）や生活習慣病を発症する危険性がある方には、個別の指導が行われます。

●メタボの危険性がある方・・・動機付け支援：専門家による生活習慣改善の指導がある

●メタボの危険性が高い方・・・積極的支援：専門家の指導のもと3か月以上の継続した支援がある

特定保健指導は、1人ひとりのリスク要因を考慮しながら、経過報告などを通じて、きめ細やかなサポートが受けられるので、生活習慣病を予防・改善するためにたいへん有効です。

町では、毎年「結果説明会」として、集団の指導、また個別指導と両方の保健・栄養指導を行っています。集団指導では、今年度のテーマを「運動と生活習慣を見直して、こつこつ健康長寿！」として以下の内容に骨粗鬆症の話も踏まえて管理栄養士と保健師からお話をさせていただきます。

内容	第1回	第2回
①減塩でも美味しいです	令和3年11月2日(火) 午後1時30分～	令和4年2月10日(木) 午前10時～
②血糖値は上げません	令和3年11月18日(木) 午前10時～	令和4年2月24日(木) 午後1時30分～
③腎臓をいたわります	令和3年12月10日(金) 午前10時～	令和4年3月8日(火) 午前10時～

また、この日程の他に個別指導も実施しています。参加希望の方は日程調整をさせていただきますので、お気軽にご相談下さい！

まずは、特定健診を受診して、病気を未然に防ぎ、健康寿命を延ばすための生活習慣を身につけましょう。

問合せ 健康福祉課 健康担当 ☎66・3111
内線132、133

狂犬病予防注射未接種による罰則について

狂犬病予防法により、生後91日を過ぎた飼い犬は1年に1回狂犬病予防注射を接種させることが飼い主に義務付けられています。飼い犬が注射未実施の場合、20万円以下の罰金が処される場合がありますので、必ず動物病院で受けていただきますようお願いいたします。

なお、飼い犬の登録内容に変更が生じた場合（飼い主の住所変更）または、犬が死亡した場合は、下記担当まで必ず連絡いただきますようお願いいたします。

予防注射を動物病院で受けた（受ける）場合

- ①病院で発行される「狂犬病予防注射済証」を受領します。
- ②注射済票交付手数料550円（1頭分）と「狂犬病予防注射済証」を町民課窓口に提出します。
- ③「令和3年度狂犬病予防注射済票」を受領します。

※郡内の一部病院で予防注射を受けた場合は、その場で狂犬病予防注射済票を受領できます。

問合せ 町民課 環境衛生担当 ☎66・3111 内線126