



# 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

## コロナ禍でもできることで健康づくり

### 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パンフレットを同封して「情報提供」を行います。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、個別の指導を行います。

- 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を行います
- 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を行います

特定保健指導の対象になった方は、自分自身の生活習慣を見直す「きっかけ」として「動機付け支援」や「積極的支援」を受けてみましょう。

町では、毎年「結果説明会」を実施しています。集団と個別指導の保健・栄養指導を行っています。今年度は「健診の結果をよくみて、今後に生かしましょう！」というテーマで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	1. 結果説明会：健診結果の見方について：保健師 結果は何をみているのでしょうか？確認をしていきましょう。		
	2. 栄養教室：管理栄養士・保健師		
日時	減塩のお話 (高血圧予防)	血糖を上げないお話 (糖尿病予防)	脂質異常ってなに？ (高脂血症予防)
	令和4年 11月1日(火) 10時～	令和4年 11月16日(水) 13時30分～	令和4年 12月7日(水) 10時～
	令和5年 2月10日(金) 10時～	令和5年 2月24日(金) 10時～	令和5年 3月1日(水) 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後に、参加できますので、お気軽にご相談下さい！また、後期高齢者健診受診者も受けることができます。まだ、健診を受診していないかたはぜひ、この機会に受けるようにしましょう。

「特定保健指導」を受けて、自身の検診結果に合わせた「健康づくり」について学んでみましょう。コロナ禍でもできる「健康づくり」がきっと見つかります。

**問合せ** 健康福祉課 健康担当 ☎66・3111 内線132、133

## 更生相談

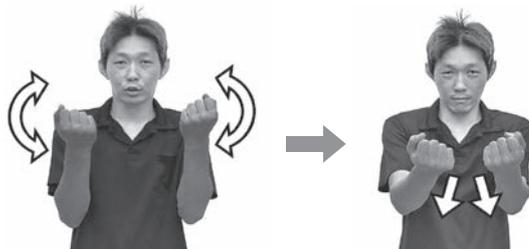
身体障害者の更生援護に必要な専門的な知識・技術についての相談及び指導を実施しています。補装具の処方及び適合判定、施設入所の判定、その他医療相談を無料で受けることができます。

**(手足・体の障害の相談)**  
・9月12日(月) 妻沼行政センター  
予約制ですので、早めに健康福祉課へご連絡ください。

**問合せ** 健康福祉課 福祉担当  
☎66・3111  
内線135

## 簡単な手話を覚えましょう【第30回】

### 「車」の手話表現



両手拳を向き合わせてハンドルを回すしぐさをして、

前へ出します。



動画はこちらから

協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会  
担当：健康福祉課 ☎66・3111