



健康・福祉・介護のひろば

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「健診を受けただけで終わりにしない！ 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しさせていただきます。

テーマ	血圧高めの方へ おいしく減塩	血糖高めの方へ バランス良く糖尿病予防	脂質が高めの方へ 上手な脂の取り方
日	令和5年 11月1日(水) 10時～	令和5年 11月14日(火) 10時～	令和5年 12月5日(火) 10時～
時	令和6年 2月7日(水) 13時半～	令和6年 2月20日(火) 10時～	令和6年 3月5日(火) 13時半～
内容	①健診結果の見方についての説明 ②栄養士による各テーマの話		

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。また、健診を受診してないかたはぜひ、この機会に受けるようにしましょう。

問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133

秩父地域自殺予防フォーラム

自殺は、地域で支え合うことで多くは防ぐことができると言われています。

日頃抱える悩みの解消や秩父地域で自殺を予防するために何ができるか考える機会にしませんか。ぜひお気軽にご参加ください。

とき 11月26日(日) 午後2時00分～4時00分 **ところ** 横瀬町町民会館

内容 講演会「みんなで支える大切な命～ストレス対処やこころの整え方～」

講師 精神科医 大野裕 先生（一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長、ストレスマネジメントネットワーク株式会社代表）

定員 500人 **その他** 参加費無料、事前申込み不要

※駐車台数に限りがあるため、乗り合わせ、または公共交通機関の利用にご協力ください。

問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132

簡単な手話を覚えましょう【第43回】

「得意なスポーツはサッカーです」の手話表現



右手の親指と小指を立て、親指を鼻に付け前に出します。



両手を開き、走るように交互に振り振ります。



左手で作った輪を、右手人差し指と中指で弾きます。



動画はこちらから

協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会 担当：福祉介護課 ☎66・3111