



健康・福祉・介護のひろば

❖ 健康づくりの一步 ❖

健診を受けたら・・・特別なプログラムで生活習慣改善！

特定健診や人間ドック（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」言い換えると「特別なプログラム」があります。

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、個別の相談ができます。

- メタボのリスクがある方…動機付け支援：生活習慣改善のための専門家によるサポートで相談ができます。
- メタボのリスクが高い方…積極的支援：より身体的に生活習慣のための専門家によるサポートで3ヶ月以上の継続した相談で改善プランに取り組みます。

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、無理なく、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、「生活習慣をワンランクアップ講座」として、集団指導、又は個別指導の中で、保健・栄養指導を行っています。集団指導では、以下をテーマに管理栄養士と保健師からお話をさせていただきます。また、後期高齢者健診を受けた方も参加できます。

テーマ	第1回	第2回
減塩のコツ！	令和6年 10月 8日(火) 午前10時～	令和7年 1月14日(火) 午後1時半～
糖質とりすぎ防止法！	令和6年 10月22日(火) 午前10時～	令和7年 1月28日(火) 午後1時半～
脂質の上手な摂取法！	令和6年 11月 6日(火) 午前10時～	令和7年 2月14日(金) 午後1時半～

また、この日程の他に個別指導も実施しています。ご希望の日程で実施できるよう調整しますので、お気軽にご相談下さい！

まずは、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 健康こども課 健康づくり担当

☎66・3111 内線132、133

簡単な手話を覚えましょう【第54回】

「防災訓練を行います」の手話表現



左手でのひらを前に向けて立て、同時に右手3指で“く”を描きます。



左手甲に、てのひらを上に向けて指を伸ばした右手の指先を2回当てます。



甲を上にした両手の拳を同時に前へ出します。



動画はこちらから

協力：ちちが広域聴覚障害者協会 担当：福祉介護課 ☎66・3111