



国保特定健康診査および後期高齢者健康診査のご案内

対象の方には、5月下旬に「受診券」と「質問票」をお送りしています。
紛失等のため再発行を希望される方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

- 実施期間 10月30日(土)まで
- 受診方法 市内実施医療機関で健康診査を受けられます。受診券・質問票・保険証・自己負担金800円をお持ちください。

※健診の際には、マスクの着用・手指の消毒等にご協力をお願いします。
※当日、発熱等体調が優れない場合は受診を控え、体調が回復してから受診してください。

●皆さまからよくいただくご質問について

- Q 普段から病院にかかっていますが、この健診を受けたほうがよいですか？
A 健診の受診は強制ではないので、主治医の先生にご相談ください。
かかりつけの病院等で特定健診と同等の検査項目を測定している方は、その結果を提供していただくことで、当該健診を受診したことになりますのでご協力をお願いします。
結果は、国保・健康課または各地区で実施される健康相談会場へお持ちください。

【問】国保・健康課 ☎(0879)26-9907

特定健康診査を受診された方への特定保健指導

健診結果により、保健師・管理栄養士が、あなたらしく、無理なく続けることのできる健康づくりをサポートします。

対象の方には特定保健指導利用券をお送りしますので、ぜひご利用ください。



【問】国保・健康課(健康係)
☎(0879)26-9908

気軽に♪

1プラス運動教室

～水中ウォーキングを体験しよう!!～
泳げなくてもできる水中ウォーキングは、スポーツが苦手な方も楽しくできておすすめです。お申込み、お待ちしております!

- 日時: 9月2日(木) 14:00～15:00 (受付は13:30から)
- 場所・講師: クアタラソさぬき津田 運動指導員
- 準備物: 水着・水分補給用飲料・タオルなど ※水着がない方は貸出あり。(有料)
- 参加費: 無料
- 定員: 20名程度(事前申込要) ※クアタラソさぬき津田を現在ご利用中の方も参加可能です。
- 申込期限 8月25日(水)
- ☆参加された方は、当日、教室の後も施設館内(プール、ジム、スタジオなど)を自由に利用できます。なお、ジムやスタジオを利用される方は、運動しやすい服装や上靴などもご準備ください。
※新型コロナウイルス感染症の状況により、教室の実施について変更となる場合があります。

水中ウォーキング おすすめポイント

- ★脂肪燃焼効果
- ★筋肉量を増やす
- ★陸上よりもカロリーを使う
- ★心肺機能を強くする
- ★肩こりや腰痛の改善
- ★リラックスできる

水中ウォーキングのような有酸素運動は、続けることで効果を実感できます! 新しい運動習慣を見つけませんか?



【問・申】国保・健康課(健康係)
☎(0879)26-9908

HbA1c 5.6をこえたら 血糖コントロール! 糖尿病予備群 リセットセミナー 参加者募集

「血糖値は気になるけど、何をすればいいのかわからない」という方に、ぜひオススメしたい『糖尿病予防の基本』がわかりやすく学べる教室です。さらに、気になる血管年齢も無料で測定できます!

健診や血管年齢の結果から、あなたの生活に合わせた健康づくりをいっしょに考えていきましょう。参加ご希望の方は、お電話でお申し込みください。

※9/22のみの参加はご遠慮ください。
※新型コロナウイルス感染症の状況により、教室の実施について変更となる場合があります。

きっかけが欲しい!
そんなあなたにぴったりです。
「自分ができること」が
きっと見つかる1か月です。



■定員 先着20名

	時間	内容	講師	開催場所
9/1(水)	13:30～15:00	「健診結果を生活にいかそう!」 ～検査値から予測できる、あなたの将来～ ・予備群から要注意!動脈硬化の進行と心筋梗塞のリスク ・太っている人と痩せている人の腸内細菌について ・認知症と血糖の意外な関係 など	とみおか内科クリニック 富岡幸生 医師	寒川庁舎 3階 会議室
9/9(木)	13:30～15:00	「がんばらない運動」のすすめ ストレッチ&ウォーキング ・正しい姿勢でウォーキング効果をあげよう! ・ストレッチって気持ちいい! 心と身体の変化を感じてみよう	健康運動指導士 中村麻紀 先生	寒川農村環境改善センター 2階
9/15(水)	13:30～15:00	「おいしく食べて カロリーダウン!」 ・自分の身体にあった食事量や間食のカロリーを知ろう ・身体にやさしい食材選びや調理方法の工夫について	管理栄養士 保健師	寒川庁舎 3階 会議室
9/22(水)	13:30～15:00	「おいしく食べて 歯っぴーライフ!」 ・知っていますか?歯周病と糖尿病・動脈硬化との深い関係 ・正しい口腔ケアを身につけよう など	歯科衛生士 木戸みどり 先生	
	15:00～15:30	「血管の老化にブレーキ! 血管年齢測定」 ・指先で測定し、結果に基づいて個別に健康相談を行います。	保健師 管理栄養士	

■申込期間 7月20日(火)～8月20日(金)

【問・申】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908

