

自分の健康、 見直してみよう

3つのポイント



生活習慣を改善し健康を維持することは、医療費や介護サービス費の負担軽減にもつながります。日ごろから自分自身の健康に注意している人も、いない人も、今回は3つのポイントを見直してみましょう。

▲日ごろから血圧を測ることで、自分の健康状態を把握できます



POINT 1 運動習慣

統計によると、県民の一日に占めるスポーツの平均時間は15分です。(※1)自分が平均よりも運動しているか、確認してみましょう。一人でもできる筋トレやウォーキングから始めてみるのも良いかもしれません。

町では、町に住所がある65歳までの方を対象に、健康運動教室を開催します。正しい体勢や運動方法を学べるので、「運動が大事なのはわかるけど、何をどうやったらよいかわからないし、不安があるなあ」という方は、ぜひ参加してみましよう。
定員 10人

問い合わせ・申し込み

健康福祉課 保健衛生係

☎ 0911

※1出典「平成28年社会生活基本調査」

健康運動教室開催予定一覧

会場 保健福祉総合センター
時間 9:30~11:00 対象 65歳まで



内 容	開 催 日	申込締め切り日
ストレッチ&エアロバイク	5月18日(火)	5月14日(金)
体幹(筋トレ)	6月22日(火)	6月11日(金)
ウォーキング	9月14日(火)	9月3日(金)
骨盤体操	10月28日(木)	10月15日(金)
ウォーキング	11月9日(火)	10月29日(金)



▲体操教室の様子

POINT 2

塩分の摂取量

塩分は、生命維持に必要不可欠ですが、多いと高血圧などの弊害があります。また、薬によっては、効きが悪くなる事もあります。

町民の塩分摂取の平均は、9・5g。更に血圧が高い人は、摂取量も多く、男性では10・2gです。

国の目標は、男性7・5g、女性6・5g。

醤油はかけずにつける、薄味を心がけるなど、少しずつ減塩を目指しましょう。また、料理のレシピ本の通りに作ったり、買い物するとき食品の栄養成分表示を見たりして塩分量を知るのをおすすめです。



▲おへその高さの腹囲を計測

POINT 3

定期健診

生活習慣病やその予備軍を早期発見し、早期治療や予防につなげるためには、健康診査や特定保健指導を率先して受けることが大事です。

会社や学校では、法律で1年に一度健診の実施が定められています。しかし、専業主婦や自営業の方などは、自分から受けようとしないと受けられません。

町では、30歳以上で国民健康保険に加入している方と後期高齢者医療保険に加入している方を対象に健康診査を実施します。

対象となる方には、5月中旬に受診票を送付します。通知が届いた方は、確認して必ず健診に行きましょう。

※同じ年度内に健康診査と人間ドック費用助成制度の重複利用はできません
※社会保険や共済保険の被扶養者の方は、健診の通知が各健康保険組合から送られます。指定方法に従って受診しましょう

問い合わせ

町民課 国保年金係
☎ 6071

健康診査 受診会場一覧

受付時間 9:30~11:00 13:00~14:30

日にち	会場	対象地区
6月9日(水)	石出体育館	石出・東今泉
10日(木)	石出体育館	新宿・石出
11日(金)	東庄ふれあいセンター	小南・栗野
12日(土)	東庄ふれあいセンター	夏目・八重穂・小座
14日(月)	町民体育館	新田・菰敷・鹿野戸
15日(火)	町民体育館	仲内・大木戸
16日(水)	町民体育館	大木戸・宿浜
17日(木)	町民体育館	宿浜・平山・根方
18日(金)	町民体育館	大久保・舟戸・東和田・神田・稻荷入・小貝野・本郷・高部・八木山
19日(土)	橘体育館	竜神台・今郡
21日(月)	橘体育館	羽計台
22日(火)	橘体育館	平台・大友・谷津・宮本・青馬・羽計

※コロナ対策のため、できる限りご指定の日時に受診してください
※どうしても都合がつかない場合は、他の地区の日程でも受診できます

町で実施する健康診査の対象者

◎若年者健康診査

30歳から39歳の国民健康保険に加入の方（35歳を除く）

◎特定健康診査（メタボ予防に着目）

40歳から74歳の国民健康保険に加入の方

◎後期高齢者健康診査

後期高齢者医療に加入の方



コジュリンくん豆知識

健診 健康診査(断)のこと。
健康状態を診断するもので定期的に受診しよう
健診 がん検診や歯科検診など特定の病気にかかっているかどうかを調べるための診察・検査のこと
人間ドックも健診の一種
検査項目が多く、定期健診や特定健診では見つけられない病気の早期発見が目的で行われるよ！

けんしん
健診と検診の
違いってなに？

