

生活習慣病（糖尿病・脂質異常症・高血圧など）は、不規則な生活習慣が原因となり、「痛い」「苦しい」といった自覚症状がないまま進行していきます。「まだ大丈夫」と流れに身をまかせておけば、その先に脳卒中・心筋梗塞などの恐ろしい病気が待ちかまえています。

不規則な生活習慣

- 運動不足 ●過食・飽食



**メタボリック
シンドローム**
(内臓脂肪症候群)

高血糖

糖尿病

脂質異常

高血圧

動脈硬化

血管が
ボロボロに
なります



脳卒中

心筋梗塞

糖尿病合併症
(人工透析・失明など)

毎年必ず受けましょう！

特定健診・特定保健指導

NO 252 保健師・歯科衛生士・栄養士です

特定健診ってなに？

生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドロームに着目した健診です。

生活習慣病を早い段階で見つけることができます。

特定保健指導ってなに？

特定健診後に町保健師・栄養士が健康づくりのサポートをします。

生活習慣病のリスクが低い方…健診後に結果説明会を開催したり、健康づくりのための情報を提供します。

生活習慣病のリスクが高い方…生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善で予防が期待できる方には、個別にサポートします。

H 20 年度に保健指導を利用した人のうち、なんと！**約 8 割**の人が**体重減少**しました！

特定健診は手軽に受診できます

①予約

今月15日に配布されるチラシを確認し、役場健康推進係に予約をしましょう。

②健診受診

事前に郵送された受診票をもって、予約した会場で受診しましょう。



③結果

健診後、結果が通知されます。生活習慣病のリスクが高い方には個別に結果を返却します。

④保健指導

結果通知に従って特定保健指導を利用しましょう。



こころの健康相談のお知らせ

日時 2月23日(火) 13:00～17:00

場所 老人福祉センター（和室）

相談内容 最近やる気がでない、物忘れが増えた、自分や家族が引きこもり、子供の心の問題 など

●問い合わせ先（相談先）

浜中町地域活動支援センター（老人福祉センター内） ☎ 62-2177 ※事前に予約してください。

2月の保健カレンダー

★ハツラツ倶楽部わっはっは「冬の陣」

2月3日・10日・17日(木)

- ・総合文化センター小ホール 10:00～11:30
- ・茶内コミュニティセンター 13:30～15:00

★乳児相談

2月12日(金)

- ・母子健康センター 10:00～11:00

★子育てサロンげんきっずくらぶ

2月18日(木)

- ・茶内コミュニティセンター 9:30～11:30

★むし歯予防教室

2月25日(木)

- ・母子健康センター 10:00～11:00