

特定健診、受けっぱなしになっていませんか？

特定保健指導で保健師、栄養士等の専門家によるサポートを活用しましょう。

特定保健指導はツライ？

保健指導というと、厳しい食事制限や大変な運動を進められるイメージがあるかもしれませんが、実際は個人のライフスタイルを尊重し、ご自身の体を理解し、無理のない目標と具体的な方法を一緒に決めて取り組んでいきます。

3カ月の期間で減量、体重維持のコツをつかむのがポイントです。



ポイント

健診で腹囲やBMIが基準値を超えていた場合、メタボリックシンドロームに該当する可能性が高いです。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が蓄積し動脈硬化・血管の炎症を進行させてしまう状態のことで、糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞などの様々な病気の原因となります。

① 健診結果の数値変化を確認し、目標を設定



② 生活習慣改善の取り組み (3カ月間)



③ 目標達成！



★肥満(腹囲またはBMI)
★血圧・血糖・脂質の異常、喫煙あり
上記★の基準から
メタボのリスクが出始めた方・・・**動機づけ支援**
メタボのリスクが重なりだした方・・・**積極的支援**
(血圧、血糖、脂質の薬を飲んでいる方は、かかりつけ医へ特定健診結果を見せてご相談ください。)

特定保健指導対象の方へ、初回面談日調整のご連絡をします。ぜひご利用ください。

重症化予防支援強化中！

★血圧 ★血糖値 ★体重
全身の血管にダメージを与えるリスクをコントロール！

集団健診(特定健診・がん検診)追加日程のお知らせ

緊急事態宣言により延期となっていた愛知区公民館、保健相談センターの新たな日程が決定しましたのでお知らせします(予約制)

集団健診会場では感染予防対策を行っています。健診当日、熱や風邪症状のある場合は、受診できません。ご了承ください。



健診日	会場	定員	受付時間	がん検診	骨粗鬆症健診
8/29(日)	保健相談センター	140名	8:30~11:00	○	×
9/5(日)	市立体育館	140名			○
9/11(土)	市役所	140名			○
9/15(水)	愛知区公民館	70名			×

予約・お問い合わせ 保健相談センター ☎098-898-5583(平日8:30~17:15)

「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」への参加募集のご案内

本事業は、戦没者の遺児が旧戦域の住民と戦争犠牲者の遺族という共通の立場で交流し、広く戦争犠牲者の慰霊追悼を行うことを目的として実施しています。

参加費 10万円

※集合場所までの往復交通費、帰国時宿泊代、渡航手続き手数料等は含まれていません。

※参加費は、燃料費の高騰、円安等、諸般の事情により値上げする場合があります。

参加資格 戦没者の遺児

※戦没者の遺児以外は参加できません。

※航空機やバスなどによる長途の移動および気候風土の異なる諸外国での団体行動に耐えられる健康な方。

※付添者が必要な方は、ご相談願います。(ただし、付添者は全て自己負担)

※参加経験が一年を経過した方

〈実施地域〉

地域名	実施時期	人数	申込締切
ミャンマー・タイ	11/19(金)~11/27(土)	80人	9/10(金)
※フィリピン(1次)	12/14(火)~12/21(火)	120人	10/6(水)
※ソロモン諸島	令和4/1/10(月)~1/17(月)	20人	11/10(水)
※マリアナ諸島	令和4/2/9(水)~2/15(火)	40人	12/2(木)
マーシャル諸島	令和4/3/5(土)~3/13(日)	20人	11/4(木)
※フィリピン(2次)	令和4/3/11(金)~3/18(金)	120人	令和4/1/7(金)
※台湾・バシー海峡	令和4/3/23(水)~3/29(火)	40人	令和4/1/12(水)
※印は、洋上慰霊または機上遙拝を予定。上記以外に次の3地域を行う予定です。			
東部ニューギニア	令和4/2/2(水)~2/9(水)	36人	11/25(木)
西部ニューギニア	令和4年2/10(木)~2/19(土)	36人	12/3(金)
ミャンマー	令和4年2/24(木)~3/4(金)	36人	12/20(月)

日程などの詳細は、日本遺族会事務局 ☎03-3261-5521

申込については、各都道府県遺族会事務局 ☎098-834-2811