



健康みちしるべ

金屋庁舎 健康推進課
清水行政局 住民福祉室

健康診査を受けて
いつまでも若々しく！

52・2111

「特定健康診査」「特定保健指導」

をご存じですか？40歳になる年度から年に一回、特定健康診査を受けることができます。ご自身が加入されている健康保険から受診券やお知らせが配布され、指定の機関で健康診査を受診できます。

国民健康保険に加入されている方には金屋庁舎健康推進課から黄色い受診券を送らせていただいていますので、今年度中（平成29年3月末まで）に受診してください。受診券は、人間ドック・集団検診・指定の医療機関のうちどちらかで一回使用していただけます。

特定健康診査

特定健康診査の内容は、身体計測（身長・体重・腹囲・BMI）や尿検査、血圧測定、血液検査（コレステロール・糖・中性脂肪・肝機能など）、心電図検査があり、メタボリックシンドロームの恐れがないかも判定できます。

将来、心筋梗塞や脳梗塞の発症を予防するために、特定健康診査を毎年受けましょう。

特定保健指導

特定保健指導とは、特定健康診査のメタボ判定によってメタボ該当またはメタボ予備群と判定された方に、保健師や栄養士が個別に相談を受け、一緒に生活習慣を見直していくものです。食事習慣や運動習慣を振り返り、その方自身を取り組めることを一緒に探していきます。

指定の医療機関で受けることもできますので、対象となった方はご相談ください。



結果説明会の様子

結果説明会

集団検診の後には、一部の日程で結果説明会を行っています。医師による健康のお話や特定健康診査の結果の見方の説明、栄養士からは「日常生活に取り入れられる減塩の工夫」について、お話と試食があります。結果説明会に参加された方からは「自分の結果を見直すことができた」「健診後、運動を始めた」「手軽にできる料理の工夫や運動の仕方をもっと知りたい」などの感想をいただき、今後も説明会の内容を工夫していきたいと思っています。

次回集団検診の予定

- 10月21日（金）清水保健センター
- 1月15日（日）きびドーム
- 2月12日（日）鳥屋城公民館

特定健康診査は、指定の医療機関でも受診できます。国民健康保険に加入されている方は金屋庁舎健康推進課まで、その他の健康保険の方はご自身の職場などでご確認ください。

乳幼児を子育て中の皆さまへ

子育て支援センターだより

ほっとルームでは、親子で自由に園庭や室内で遊びながら、いろんな情報交換やおしゃべりをします。あそびのひろばでは、みんなで手遊びや体操、簡単なおもちゃ作り、絵本の読み聞かせ、楽しいシアターもあるよ！気軽に遊びに来てね。

子育てワンポイントアドバイス

絵本の読み聞かせは親子の絆を深め、子どもの心を育てます。

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30～11:30 ◇ 13:30～16:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ～木曜日	◇ 9:00～11:00 ◇ 13:30～16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①9:30～11:30 ②13:30～15:00です。	
「たまたばこ」さんの絵本の読み聞かせ	0～1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半～就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半～ ◆場所…鳥屋城公民館 ◆時間…第4水曜日 9:30～11:00	

■場所／子育て支援センター（旧きび中央保育所）

☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]