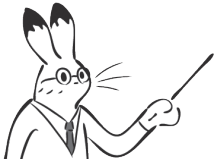




＼ 40歳～74歳のみなさまへ ／

みんなで受けよう！ 特定健診！ 特定保健指導！



健診は大切なあなたの“健康のバロメーター”です。忘れずに年1回の特定健診を受診して、健康づくりに活かしてください。

もし特定保健指導の対象になった場合は、自分自身の生活習慣を見直す“きっかけ”となると受け止め、自身の健康づくりに役立てましょう。

特定健診とは？

特定健診は、メタボリックシンドローム(以下メタボ)をはじめとした生活習慣病をいち早く見つけて、予防・改善するための健診です。高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病など、さまざまな生活習慣病は、主な原因が「生活習慣」という点で共通しています。生活習慣の乱れは、多くの病気の温床になります。

特定保健指導とは？

特定健診の結果に応じて(メタボの発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が高く期待できる方が対象)、専門スタッフが行う、メタボの予防・改善のためのアドバイスや支援のことです。

受診の流れ

①健診の確認

健診の案内・令和4年度野木町生活習慣病健診受診券が届きます。(5月に郵送しました。) 健診が行われる場所や日時、検査項目等を確認しましょう。

②予約

電話かインターネットにて集団健診の予約を受付中です。個別健診の予約は指定医療機関に電話で予約しましょう。 ※予約状況は変動します。

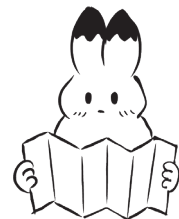


③受診

健診を受けます。

④結果の確認

健診後約1か月半後に結果が返却されますので、結果を確認しましょう。



特定保健指導に該当された方

⑤特定保健指導

特定保健指導に該当された方は特定保健指導を受けましょう。保健師や管理栄養士等が、あなたの健康を守るためにはどうしたらいいかを一緒に考え、支援します。

動機づけ支援：メタボによる生活習慣病のリスクが出現し始めている方が対象

積極的支援：メタボによる生活習慣病のリスクが重なっている方が対象

ゆ～らんど(野木町健康センター)お知らせ

★10月のお風呂 温泉《西那須野温泉大鷹の湯》…(男女露天風呂) 29日(土)・30日(日)

★毎週金曜日 かわり湯…季節の湯

催し物

★フィットネススタジオ：毎週木・金・土曜日 ※トレーニングシューズをご持参ください。

★優しいヨガ教室：3日(月)・24日(月) 13時～14時30分

★ネイル・フェイシャル・ハンドケア：17日(月) 10時30分～15時30分

★健康麻雀(自動卓)：毎週水曜日、第1・3・5日曜日 1部：10時～13時 2部：13時30分～16時30分

※ゆ～らんどに入館する際に入場料が必要になります。 ※酒類の持ち込み禁止

※都合により変更、臨時休館になる場合がございます。詳しくはお問合せください。

住所 野木町南赤塚1514
電話 0280(57)0755
指定管理者 宮ビルサービス(株)
休館日 火曜日
開館時間 10時～20時