



＼ 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！



健診はあなたの大切な“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、管理栄養士や保健師が行う、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。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です。

受診の流れ

①健診の確認

令和5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・窓口・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。



特定保健指導を受けましょう！



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。管理栄養士や保健師が、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

災害に備えて

野木町の防災 Vol.56

問総務課 ㊟(57)4112

9月3日に若林区自主防災協議会、10日に松原区自主防災協議会の防災事業がありました。

若林区では、心肺蘇生法や炊き出し訓練、松原区では避難訓練やパーテーションの設置訓練を実施しました。災害が発生したとき、役場、消防、警察などの機関が十分に対応できない可能性があります。そんなときに、地域の皆さんの力が頼りになります。

自分の命は自分で守る、自分たちのまちは自分たちで守る、という心構えで地域住民同士が協力し合えるよう日頃から心がけましょう。また、日頃より「マイ・タイムライン」の作成、「防災たより」やLINEなどのSNSサービスを登録して、災害に備えましょう。



若林区 (心肺蘇生法の様子)



松原区 (ダンボールベットの設置の様子)

防災行政無線テレホンサービス (自動音声応答装置)

0120-263208

上記の番号にお電話いただくと、防災行政無線の放送内容を音声メッセージで確認できます。

※通話料はかかりません。