

自分にとって“健康的な生活習慣”を一緒に考えてみませんか？ ～特定保健指導のご紹介～

今年の健診はもう受けられましたか？

国東市では国民健康保険に加入している 40歳から 74歳の方を対象に特定健康診査を行っています。

この特定健診は、生活習慣病(心臓病・脳卒中・糖尿病など)の引き金となるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目し、生活習慣病の予防・改善のきっかけとしてもらうために行われるものです。

国東市でも「糖尿病」「高血圧」「腎不全」などの生活習慣病で治療をしている人が増えています。毎年健診を受けて結果がどう変化しているかを気をつけて見ていきましょう。

今回は特定健康診査の結果、生活習慣病予防の為に生活習慣の改善が必要とされた方が利用できる『特定保健指導』についてご紹介します。

特定保健指導って!? メタボリックシンドロームに該当された方に、食事や運動を中心とした生活習慣の改善を行うための支援を行うことです。保健師や管理栄養士等と一緒に生活習慣の振り返りなどを行います。

【特定保健指導(教室型)の様子】



“仲間”と一緒に
がんばれます!

「なにかしてみたい」「なんとかしたい」方を、いろいろな形でサポートします!

生活習慣病の予防には、日頃の生活習慣の振り返りが大切です!
あなたの身体に今なにが起こっているのか、どんな状態なのか一緒に考えていきます。



実際に食品を見たり、運動をしたり…
「見て!やっ! 納得!」ができる内容になっています。



国東市では、教室型と個別支援型2つのコースで支援を行っています

特定保健指導以外にも、健康づくりに関するサポートを行っています。

健康に関するご相談は、国東保健センターまたは各総合支所地域市民健康課までお問い合わせください。

定期予防接種の実施体制について

集団接種(各保健センター及び学校)で実施していた定期予防接種について、平成26年3月31日までは、市内協力医療機関において個別接種で実施しています。接種を希望される場合は、医療機関への予約が必要です。

予防接種が受けられる医療機関や留意すること等、詳しくは下記へお問い合わせいただくか、国東市ホームページ(くらしの情報「保健:定期予防接種の実施体制について」)をご覧ください。

なお、平成26年4月以降の実施体制については、決まり次第お知らせいたします。

問 い 合 わ せ

国見総合支所 地域市民健康課 ☎ 0978-82-1112 武蔵保健福祉センター ☎ 0978-68-1184
国東保健センター ☎ 0978-73-2450 安岐総合支所 地域市民健康課 ☎ 0978-67-1114

今年2月に開催された国東市健康づくり推進大会で、「国東市さかしいお年寄りからのメッセージ」(元気高齢者8ヶ条)を発表しました。今月号より毎月2条ずつ発表します。



元気高齢者
8ヶ条

第1条 いつまでんいやこと(つ)んじょう言わんじ前を向こうえ
(くよくよしないようにしましょう)

第2条 つぶしが痛うならんごと いあんばいに毎日歩く
(毎日運動をしましょう)

つづ