

平成21年度 3ヶ月健康チャレンジ!

《昨年参加者の声》

- 自分の生活習慣がかなり悪かったことを実感。早寝・早起きで便秘が解消。間食も減り、3ヶ月で3kg以上の体重減少に成功!
- 決まった時間に集まることがないので、自分の都合に合わせてできたのでよかった!
- いつもダイエットに失敗していたが、志を同じくするグループに参加したことが励みになりました!



前回参加者の11名中4名が
3ヶ月間で3kg以上の
体重減少に成功しました!

- 対象** 西原町に住民登録がある18歳以上75歳未満の町民
- 開催期間** 平成21年10月～12月
- 内容** 3ヶ月間、個々に減量の目標を設定してもらい、記録・提出を行う。
- 申込方法** 西原町役場健康推進課にて募集案内を受け取り、記入の上、提出してください。
- 申込期間** 平成21年9月1日(火)～9月30日(水)
- 申込時間** 8時30分～17時15分(12時～13時、土日、祝日を除く)

【お問い合わせ】西原町役場 健康推進課 保健予防係 ☎ 945-4791(内線157~160)

☆☆ これからの生活をイキイキと過ごすための ☆☆ がんじゅう教室のご案内

目的：心身の機能の低下を予防し、自立した生活を継続できるよう支援すること。
内容：家庭でもできる運動や体操を基礎に、筋力向上をはかる運動や歯科口腔や栄養に関する講話を実施していきます。(教室の最初と最後に体力測定があります。)

期間：平成21年10月6日～平成22年2月23日
毎週火曜日【19回・約5ヶ月間】

時間：午後2時～(2時間程度)
場所：西原町いいあんべ一家
参加対象者は、①町内に在住する65歳以上の方
(要支援・要介護と認定された方は除きます。)
②運動制限の無い方
③教室に参加する上で身体的・精神的に支障のない方



申込期間：平成21年9月1日～9月18日(土・日・祝日除く)
申込方法：介護支援課(介護支援係)の窓口、又はいいあんべ一家にて申込書と問診票を記入してください。申込の際は本人の印鑑が必要です。
お問合せ：西原町役場 介護支援課 介護支援係
電話 945-5013(内線193~196) FAX 944-6551

《40～74歳の国保加入者で健診未受診の方へ》

残りわずか! 健診のご案内!

～受けよう 活かそう 特定健診～

・・・“生活習慣病”と『特定健診・特定保健指導』・・・

不規則な食生活や運動不足等の生活習慣の乱れが、いわゆる“生活習慣病”といわれる糖尿病・高血圧症・肥満症などを引き起こし、重症化すると虚血性心疾患や脳卒中など、莫大なお金がかかり、場合によってはその後の生活に支障をきたす重大な病気になります。やっかいな事に、このような“生活習慣病”は『自覚症状がでたときには、そのほとんどが手遅れに近い状態にある』ということです。

『特定健診』は、健康の程度を調べて、生活習慣病の起こり易さ(=発症リスク)を把握し、健診後の『特定保健指導』では、健診結果の発症リスクに応じて、受診者自らが生活習慣における課題を認識し、これまでの生活習慣を改め、健康的な生活を維持することができるよう、保健師や栄養士が支援します。



特定健診を受けるには・・・

- ① 保険証(国民健康保険被保険者証)と
- ② 受診券 が必要です。

特定健診の受診方法は下記の3種類です(重複受診はできません)。

種類	集団健診 (中央公民館で受診)	個別健診 (かかりつけ医、病院等で受診)	人間ドック (指定された医療機関で受診)
がん検診	○	×	○
自己負担額	0円 (がん検診受診者は項目数で200円から1,900円を加算)	0円	12,300円
予約	予約不要(直接、中央公民館へ)	指定医療機関へ予約	指定医療機関へ予約
持参物	保険証、受診券	保険証、受診券	保険証、受診券
受診(日)期間	9/6(日)・9/13(日)・12/6(日)	平成21年12月31日まで	平成21年12月31日まで

※受付時間は、いずれも9時から10時までです。
※『保険証』と『受診券』を忘れずにご持参下さい。
※『がん検診』受診者は料金も忘れずにご持参下さい。

【お問い合わせ】西原町役場 健康推進課 保健予防係 ☎ 945-4791(内線157~160)