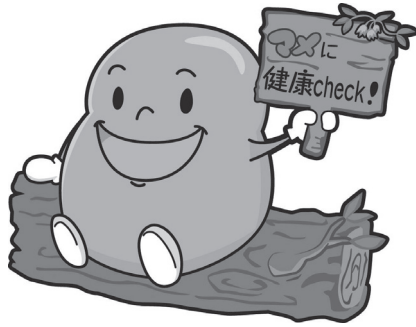


智頭町健診キャラクター
まめ助くん



「健康ちづ21」は、平成14年に策定され、平成29年に見直しされた本町の健康増進計画です。

見直しから2年経過した今、改めて「健康ちづ21」の7つの分野と目標、取組を確認してみましょう！

知

つていますか？

健康ちづ21（その1）

分野1

自身の健康管理について

目標1

みんなで目指そう適正体重

内臓脂肪と生活習慣病は密接な関係があります。

内臓脂肪

が蓄積されると…

- ◆ 血圧の上昇
- ◆ 中性脂肪が増加
- ◆ 血糖値を下げるインスリンの働きが低下する
- ◆ 血栓（血のかたまり）ができやすくなり、血管が傷つく
- ◆ 血流が悪くなる



11月

集団健診のお知らせ

日時

11月3日（火・祝）

午前8時30分～10時30分受付

場所

ほのぼの

内容

特定健診・後期高齢者健診

がん検診（胃（バリウム）、大腸、結核・肺、子宮頸部）・肝炎ウイルス検査

持ち物

各受診券、健康保険証

お薬手帳（お持ちであれば）

注意

新型コロナウイルス感染対策のため、特定健診、後期高齢者健診、胃がん検診は**要予約**です。

健診結果について

定期的な体重測定は、健康管理の第一歩です。まずは、毎月1回の体重測定から始めてみましょう。
太り過ぎの人の場合、減量によって血圧や血糖値の改善が見込めます。

目標2

年に1回の特定健診・

がん検診を習慣にしよう

毎年健診は受けていますか？健診の結果は、気をつけるところを知る手がかりです。結果を見て、しっかりと事後管理を！

◆「要医療」「要精密検査」の人
怖がらずに、医療機関で診察や検査を受けましょう。早めの対処が肝心です。

◆「要指導」の人
注意が必要な状態です。生活習慣の見直しで正常値に近づける可能性があります。

◆具体的な生活習慣の見直しは、福祉課でも相談できます。気軽に連絡ください！

問合せ先

保健センター福祉課

☎75-4101