

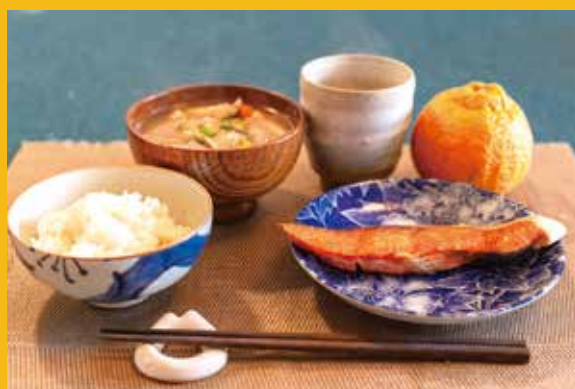
健康情報って、何が正解？

オートファジー？脱・炭水化物ダイエット？現代社会は情報が多い。どの情報が自分に必要か。いつまでも健康な生活を送るためには我慢がつきものなのか。

健康維持のために食事や運動、睡眠、禁煙、飲酒のガイドラインを厚生労働省が定めています。例えば、飲酒をするにしても1日あたりの純アルコール量は約20gと推奨。各メーカーの栄養表示もg表記の傾向で、飲酒量を把握できるようになっています。

根拠のある正しい情報で、健診後の保健指導を通して保健師などの専門職があなたの健康づくりをお手伝い。自身の健康づくりに役立ててください。

厚生労働省の飲酒
ガイドライン>>>



我慢しなくて大丈夫！
あなたに応じた相談にのります



健康的に
痩せてえなあ

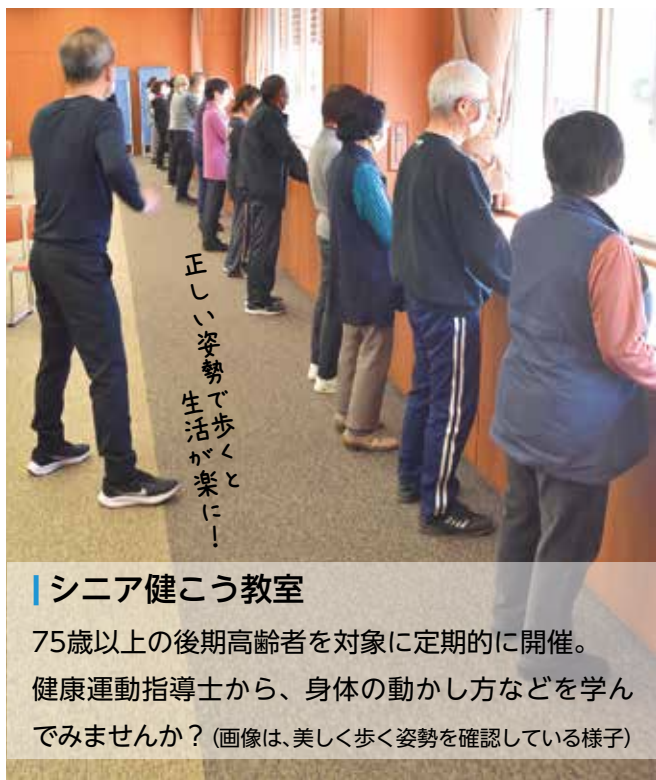
健診後も見守ります

健診の結果に応じ、市の保健師・管理栄養士があなたの健康づくりをお手伝いします。

例えば、特定健診の結果でメタボ予備群となった人には、個別に面接で効果的な改善方法を一緒に考えます。

メタボ該当者ではない、生活習慣病予備群の人は集団での健康教室に参加できます。

後期高齢者の健診を受けた人には必要に応じて、フレイル予防のためのシニア健こう教室をご案内します。



正しい姿勢で歩く生活が楽に！

シニア健こう教室

75歳以上の後期高齢者を対象に定期的開催。健康運動指導士から、身体の動かし方などを学んでみませんか？(画像は、美しく歩く姿勢を確認している様子)

脱メタボは保健師さんのおかげ
身体と向き合う、大切なきっかけ

(昨年の保健指導体験者Aさん)



▲特定保健指導の様子

健診、無料だってよ。

申問 健康づくり課 ☎(24)8070



特

定健診は生活習慣病の予防、後期高齢者の健診はフレイル(虚弱)の予防が目的の健診です。30代で職場などで健診の機会がない人は、若い世代の健診が無料で受けられます。

健診を受け、早期発見・早期治療ができれば生活習慣病の重症化を食い止めることができます。生活習慣病の重症化に影響する「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」は、銚子市では予備群を含めると、40〜74歳の3人に1人が該当。特に男性はその割合が高い状況です。メタボが進行していくと心臓病や脳卒中を引き起こしやすくなります。

銚子市の健康課題

割合が高いTOP3
①メタボ予備群
②死因が心疾患
③慢性腎不全(透析あり)

日本人の死因
第2位 心臓病



国民健康保険データヘルス計画を策定しました。銚子市の健康課題と対策を紹介します。



特定健診
後期高齢者の健診
対象拡大！30歳から無料/
若い世代の健診



約1万円が無料に！
受けないのはもったいない



健診実施期間

【集団】6月24日(月)〜27日(木)、29日(土)〜30日(日)

7月2日(火)、9月8日(日)〜10日(火)

会場 保健福祉センター

【個別】5月1日(水)〜11月30日(土)

会場 市内委託医療機関

健診申込方法

4月下旬に対象者へ受診票を送付しました

集団健診予約先

健康づくり課

個別健診予約先

市内委託医療機関

対象 (2025年3月31日時点の年齢)

特定健診 40歳以上の国民健康保険加入者

後期高齢者の健診 後期高齢者医療制度加入者

若い世代の健診 30〜39歳の人