

なが〜く元気であるための健康ゾウ進のおはなし

新年あけまして
おめでとうございます



大竹市健康増進
キャラクター
ゾウのしんちゃん

健診(検診)はお済みですか? 〜継続は力なり 毎年健診を受けましょう〜

問い合わせ 社会健康課 ☎⑤2153

今回は、実際に大竹市国民健康保険特定健診と特定保健指導を受けた、町田久美子さん(60代 黒川1)に感想を伺いました。



Q1 健康について普段はどのようなことに気を付けていますか?

A 日課として市のヘルスアップ運動教室や、はつらつ教室などを受けています。友人からのお誘いで3年前から運動を続けています。

Q2 大竹市の特定健診(国保)を受けるのは初めてですか?

A いいえ。自分の体のことなので、毎年受けています。



Q3 特定保健指導を受けてみた感想は?

(※ 健診結果により対象者には市からお知らせしています)

A 実際に指導を受けてみると無理なくできました。一人で歩いたりもしましたが、指導を受けることで励みにもなりました。また、運動や食べ物に気を付けるようになりました。

Q4 効果はありましたか?

A 徐々に数値が良くなってきています。前回受けた指導が良かったので、次の年も対象になったときは、またやってみようと思いました。



正誤
☎⑤6200
☎⑤36200

お詫びと訂正
大竹市健診・がん検診のしおりの「受診できる医療機関」の中で、大竹中央クリニックの電話番号に誤りがありました。お詫びして訂正します。

健診を未受診の方に一言お願いします



健診を受け、保健指導を受けることで体調も良くなり元気になっている気がします。このような市の健診をうまく活用して「継続」することが大切だと思います。まだ受診していない方にも健診をおすすめします。

さあ、特定健診を受けるゾウ! 受診期間は2月28日(土)まで

受診のときには、受診券が必要です。受診券の再発行は電話でも受け付けています。

健診専用電話 ☎⑤2155
8時30分〜17時15分 (土・日曜日、祝日除く)