



1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ
〜健康寿命の延伸〜



9月は「健康増進普及月間」です

生活習慣病予防のため、運動習慣や食事など健康的な生活習慣を身につけましょう。

問い合わせ 社会健康課 ☎2153

健診を受けましょう

生活習慣病のリスクを早期に発見するため、健診を実施しています。集団健診では特定健診とあわせてがん検診も受診できます。

申し込み

健診専用電話
☎2155へ。
(8時30分〜17時)
(土・日曜日、祝日除く)

※ 申込者が多数の場合、希望する日に受診できない場合があります。

※ 電話での申し込みが難しい方は、6月上旬にピンク色の封筒でお届けした「平成28年度健診・がん検診のしおり」に添付（最後のページ）の申込書に記入の上、社会健康課に持参または郵送してください。（郵送の場合、締切日までの消印有効）

詳しくは「平成28年度健診・がん検診のしおり」をご覧ください。

11月の集団健診の日程

	と き・ところ	健診種別	申し込み締め切り
1	11月16日(水) 総合市民会館	特定健診または一般健診 胃がん検診、肺がん検診	9月30日(金)まで
2	11月17日(木) ※ 〈受付時間〉 8時30分〜10時30分	大腸がん検診 子宮頸がん検診、乳がん検診	
3	11月18日(金)	肝炎ウイルス検診	

※ 待ち時間を少なくするため、受付時間を30分ごとに指定します。ご理解とご協力をお願いします。

特定保健指導について

健診の結果、生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドローム（メタボ）のリスクがある方には、特定保健指導が実施されます。大竹市国民健康保険の被保険者で対象になる方には、案

特定保健指導 ～リスクに応じた3つのコース～

コース	内 容
動機づけ支援	健康相談 健診結果の説明や相談を受け、生活習慣改善のための計画を専門職と一緒に考えます。
積極的支援	きっかけコース 管理栄養士や健康運動指導士との面談や運動教室を受けながら、メタボの解消を目指します。
	じっくりコース 運動教室に加えて栄養教室も受けることで、生活習慣を改善します。

※ 初回面談から6カ月後に、これまでの取り組みを振り返り、成果を確かめます。

内を送付します。特定保健指導では、栄養・運動に関する専門職が相談員としてメタボ対策をサポートします。（一部有料）

メタボはなぜいけないの？

メタボは自覚症状のないまま進行し、放っておくと動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などの重大な病気を引き起こす原因になります。



原爆被爆者健康診断

問い合わせ 社会健康課 ☎2153

原爆被爆者定期健康診断を行います。対象者にはハガキでお知らせします。

必要なもの 被爆者健康手帳または健康診断受診者証

※ 定期健康診断のほか、希望すれば県が委託する医療機関で年2回まで検診が受けられます。また、そのうち1回はがん検査に変更できます。（いずれも無料）詳しくは社会健康課または県被爆者支援課（☎082-513-3116）へ。

と き	と ころ	受付時間
9月6日(水)、7日(木)	大竹会館 第3・4研修室	9時30分〜11時、 13時〜14時30分
9月29日(木)	小方公民館 第1研修室	
10月6日(木)、7日(金)	玖波公民館 大ホール	