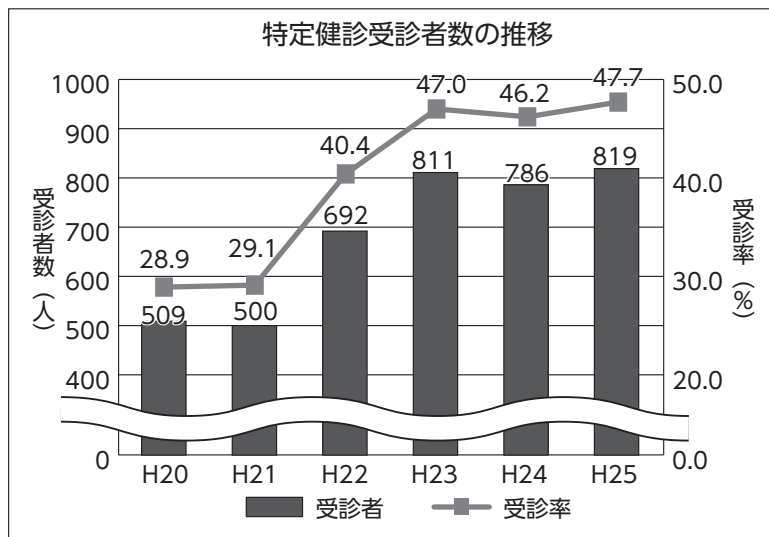


特定健診・特定保健指導を活用しましょう！

立科町ではどれくらいの方が特定健診を受けているの？

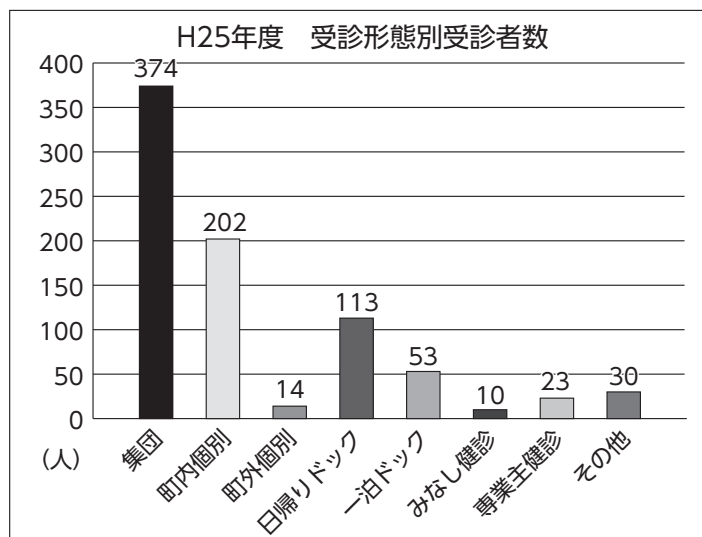
特定健診は平成20年度から始まり、6年が経過しました。平成20年度は3人に1人が受診するという状況でしたが、平成25年では2人に1人が受診するという状況となりました。つまり、『特定健診を受けよう』と思う方が増えてきたと言えます。



どんな健診形態でみんなは受けているの？

- 第1位 集団健診
- 第2位 町内個別健診
- 第3位 日帰りドック…

集団健診が多い傾向です。みなし健診など、定期受診されている方で、検査項目が特定健診の内容を満たすものであれば健診として扱うこともできるので、定期的に受診されている方はみなし健診の活用をおすすめします。



特定保健指導はどんなことをするの？

メタボリックシンドロームの該当者・予備群の方などを対象に保健師や栄養士が行う生活習慣改善サポートです。料金はかかりません。

特定保健指導には動機づけ支援と積極的支援があります。ご利用についてのご案内は地区担当の保健師が個別に連絡をさせていただいています。ご本人の都合や希望に合わせてサポートさせていただきます。特定健診と合わせてご活用ください。

教室も様々！ 3月は誰でも参加いただける『たのきん教室』を開催します!!

たのきん教室

今年もやります！誰でもご参加ください。



3月2日(月) 3月9日(月) 3月16日(月)

場 所：老人福祉センター 集会室

時 間：10時～11時半

持ち物：上履き・ヨガマット (お持ちの方)・上履き
水分適宜