

データヘルスで 家族みんなの「健やかさ」を 応援します

「データヘルス計画」は、＜医療＞＜保健＞＜介護＞などの各種データをもとに加入者の健康対策を効果的に実施し「健康寿命の延伸」と「医療費の適正化」を図るための計画です。

今年の干支は「さる年」。データヘルスでは「（病気などの）^{わざわい}禍去って健やかな年」になるよう応援を継続中です。

『メタボな三猿』には気をつけましょう。

医療機関によっては、3月まで特定健康診査の受診が可能ですので希望する方は、問い合わせてください。

「健康に関する疑問・質問・相談」もお待ちしています。

昨秋より始まった新事業「イエローカードのうちに防ごう重症病」「人生半世紀点検」健診勧奨事業に参加した方の、体験談を紹介します。



メタボな三猿



自分の現状を
見ザル



バランスのとれた食事を
摂らザル



適度に体を
動かザル

宣言書

生活習慣を見直して
『健康度アップ』実行
中です。

「イエローカードのうちに防
ごう重症病」事業参加者



健診受診後、医師に勧められ「卓球」を始めました。楽しさ募って今では週5回卓球三昧の毎日です。

体重も卓球開始後3か月で5kg減少。服薬していた糖尿病薬も医師から「必要がなくなったね。」と言われ今では薬いらず。

今年は初参加で愛知県障がいスポーツ大会卓球の部（一般）で金メダルをいただきました。

やりたいことに熱中したら、結果として体重や血糖が改善して健康が後からついてきています。次の目標は国体参加ですね。病気はしていません。

（小池町 石川光一さん）

職場健診があった会社勤めのときには、毎年受けていました。自分で健診予約が必要になってからは、10年近く受けていませんでした。

「生活習慣が乱れてきているなあ」「体重が変化してきたなあ」「どことなく体調も思わしくない」とは思いつつも、後回しになっていた健診でしたが、今回思い切って受けてみました。

健診で「自分のからだと向きあう」ことの大切さを感じました。

（春日町 山本真由美さん）



健診報告

約10年ぶりの健診で
自分の健康と考える
きっかけを得ました。

「人生半世紀点検」
健診勧奨事業対象者

問合せ先 市市民窓口グループ
☎52-1111（内線279）