

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。



特定健診

そんなあなたも受けられます!!

「特定健診」の受診は40歳以上が対象となります。若いうちから健診受診による「結果に応じた生活習慣の改善」が病気の発症予防には有効です。

そのため市では、今年初めて特定健診の対象となる「40歳以上」の方に対する「健診案内」の強化を図っています。受け忘れの方もこの機会に是非「健診受診で健康」を確認しましょう。

※対象の方には、すでに6月末に健診票を送付しています。健診票の再発行はいきいき広場内保健福祉グループ（☎52-9871）に問い合わせてください。



特に40歳代女性に「耳より情報」!

そろそろ「生活習慣」の点検が必要です。それは「生活習慣病」の予防だけではなく「若さを保つこと」「アンチエイジング」に大きな影響があるからです。「今日からできるアンチエイジング」のポイントをご紹介します!



① 女性ホルモンの状態を「気にして」いますか?



女性の健康は「女性ホルモン」によって守られているため、ホルモンの状態を知ること大切です。自分自身で目に見えないホルモンを知る最も簡単な方法は「基礎体温表」の作成です。

生理不順など体調に変化のある方は、「卵巣機能低下」やその他の婦人病との関係する場合もありますので、2年に1回の子宮頸がん検診受診はもちろんのこと、ほかにも婦人科疾患の場合もありますので医師への相談をお勧めします。

② 体重コントロールを「習慣化」していますか?



30歳代ごろから「基礎代謝」が低下しはじめると、食事量が変わらなくとも体重や腹囲の増加につながります。最近ウエストサイズが変わってきたのかな? と思い始めたら定期的に体重測定をするだけで自分の食生活を改善するきっかけになります。

③ 健診受診済みの女性に限定した「健康美磨女のつどい」事業にご参加いただけます。



健診データをもとに女性の「アンチエイジング」のための生活習慣の見直しを提案する教室です。健康美を磨くためのご褒美体験は昨年大好評でした。健診受診済みの国保・協会けんぽ加入の40歳以上の女性限定で開催予定です。開催日や内容は今後広報などでお知らせします。