

目指すは特定健診受診率 100%

かつて成人病と呼ばれていた高血圧症や糖尿病などは、生活習慣を改善することで発症予防が可能な病気であり、また成人でなくても発症の可能性が有ることから、生活習慣病という名前に改められました。生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、知らない間に動脈硬化が進行し、突然、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。その恐ろしさから「サイレントキラー」と呼ばれています。

生活習慣病の予防には日々の観察が大切です。私自身も毎朝、体重測定を行っています。毎日測定することで、変化があった時にすぐ気づき、間食は控えよう、少し運動をしよう、と身体を気遣った生活ができるようになりまます。とはいえ、厳しすぎる生活習慣の改善は生活の質を落としてしまうので、ここまでだったら頑張っても楽しめる、とい



貝原 良太先生
武雄市健康づくり推進協議会 会長
医療法人 貝原医院 院長

うラインを決めて、楽な気持ちで改善していけたらいいですね。そして、市民の皆さんには、年に1回必ず特定健診を受けてほしいと思っています。診断結果をもとに、自分の健康状態を把握しておきましょう。診断結果をかりつけ医に持って行き、指導を受けるのもいいですね。意識を変えらることで予防できる病気があります。今後の人生をより良いものにするためにも、自分の身体を大切にしていきたいでしょう。

♥ 健康の合言葉 ♥

いち む
一無
(無煙)

喫煙は万病のもと。

これから頑張るぞ〜!



に しょう
二少
(少食・少酒)

食事は腹八分目まで。食塩は控えましょう。アルコールはほどほどに。

さん た
三多
(多動・多休・多接)

日常生活で活動量を増やしましょう。快眠で疲労回復。多くの人・モノ・コトに接してイキイキとした生活を!

一無・二少・三多について詳しくはこちらをCHECK

日本生活習慣病予防協会 HP



生活習慣病の予防や改善をするためには、これまでの食生活をはじめ、飲酒や喫煙、ストレスなどの生活の至る所に潜在要因を見直していくことが大切です。長年の習慣をいきなり変えてしまうことは難しいと思えます。自分ができる範囲から生活を少しずつ見直し、改善していきましょう!



Information

要予約 特定健診・がん検診はいずれも2月末までです!

年齢	保険証の種類	健診種類	受診場所
20~39歳	—	わっかもん健診	医師会検診センター
40~74歳	国民健康保険	特定健診	医療機関(かかりつけ医) 医師会検診センター
	国民健康保険以外	勤務先が実施する健診	勤務先へ お問い合わせ
75歳以上*	後期高齢者医療	後期高齢者医療の健診	医療機関(かかりつけ医)

*65歳以上で一定の障がいがあり、後期高齢者医療への加入申請をしている方も含む。

検診名	対象者	料金
肺がん検診 ^{※1}	40歳以上の男女	200円 (喀痰検査:500円)
胃がん検診(バリウム検査)		900円
大腸がん検診		500円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	500円
子宮頸がん検診 ^{※2}	20歳以上の女性	2,000円

※1 喀痰検査は基準該当者のみです。65歳以上は結核検診を含みます。
※2 県内の産婦人科で受診ください。窓口で必ず「市の検診」とお伝えください。

年齢や保険証によって受けられる健診が異なります。表で確認をし、各受診場所へ予約をしてから受診してください。

医師会検診センター
TEL:0954-22-3414
(平日 10:00 ~ 16:00)

健康ステーションのご案内

市役所1階の健康課入口に血圧計を設置しています。健康に関する情報も掲示していますので、ぜひお立ち寄りください。



からだを動かしたくなる体操

体操の後のCHECK



地面に手が着くようになった!

体操のやり方



足を肩幅まで広げることがポイント

体操の前のCHECK



前屈をしてどこまで手が伸びるかチェック



身体を深く捻れるようになった!



足裏を地面から離さず、おしりから動かすイメージで足元に円を描くように手を振る



両手を合わせ身体を捻り、どこまで見れるかチェック

トレーニング指導・食事指導・体重管理や機能改善・筋力の維持など色々な方に合わせたプランを用意お客様に寄り添った健康を考えサポートします。

CROSS OVER Instagram



膝と腰が軽くなりましたか?

CROSS OVER 代表
健康運動指導士/スポーツトレーナー
西 俊祐さん