

令和元年度の健康ポイントの交換は、 3月31日(火)までです

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

毎日の活動でコツコツ貯めた健康ポイント。せっかく貯めたポイントが無効にならないように、忘れずに交換しましょう。

ポイント交換の手順

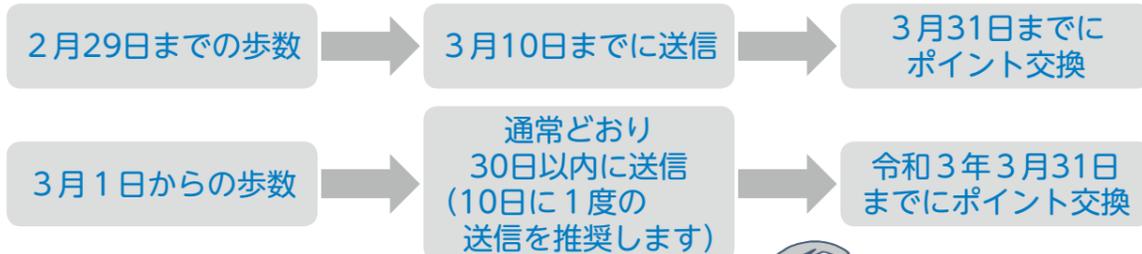
- 交換期限 3月31日(火)
- 交換場所
 - ①菊陽町健康・保険課
 - ②総合交流ターミナルさんふれあ
 - ③光の森町民センター
- 交換商品 さんふれあ全館で使える利用券
- 持参するもの 活動量計
受付窓口において、健康ポイント交換申請書に記入していただきます。
- その他 ポイント交換後、500ポイント未満の端数が発生した場合、3月31日で消滅します。
※次年度に繰り越すことはできません。
また、家族や知人と合算して交換することもできません。

令和元年度のポイントは
3月31日(火)まで
に交換してくださいね



2月29日までの歩数データは、3月10日までに送信しましょう！

通常は、歩数データは活動量計の内部に30日分は保存できますが、ポイント付与の年度切替に当たる今月は10日以内に送信するようにしてください。



今月はいつもより早めに歩数データの送信が必要なんだね！



月に1回の無料測定会を開催します

- 体組成を測定し、印刷した結果をもとにクラブきくよのスタッフがアドバイスを行います。
- 対象者 きくよう健康倶楽部の会員(当日入会申込者も可)
 - 日時・場所 3月26日(木) 午前10時～正午 光の森町民センターロビー
午後1時30分～3時30分 さんふれあロビー
 - その他 4月からの無料測定会は、偶数月は光の森町民センターのみ、奇数月はさんふれあのみで行う予定です。



総合健康診査と特定健康診査を 受けましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

「食事と運動に気を付けているから大丈夫」と思っています。残念なこと、気を付けていても避けられない病気があります。しかし、町の健診を受ければ、早めに兆候を見つけ、防ぐことができます。

健診結果は体からのメッセージ

高血圧や脂質異常、高血糖といった生活習慣病は自覚症状がほとんどなく、日常生活の中で気付くことができません。痛みや体のだるさなど、明らかな自覚症状が出たときには、すでに重症化しているケースが多くみられます。進行した状態から治療を受けるよりも、早い段階からの生活習慣改善や、生活習慣病の治療に取り組んだ方が、治療費や通院にかかる時間、心身にかかる負担も軽減できます。

年に1回「特定健診」を受けて、血圧や脂質、血糖値、尿酸値、腹囲などから、体が出す病気のサインを早期に発見しましょう。

特定健診の検査項目

問診、身体計測、血液検査、尿検査、血圧測定など

■日程

① 総合健診(特定健康診査+がん検診のセット)
5月末～6月上旬

② 特定健康診査のみ(医療機関)
6～8月

■対象者

・40歳以上の国民健康保険被保険者
・後期高齢者医療被保険者

■申込方法

3月中旬に対象者に送る「健診申込書」に記入し、健康・保険課または各センターで申し込んでください。
※案内が届かなかった対象者はご連絡ください。

■申込期限 3月31日(火)

※町が実施するその他の健診・検診(予定)については、3月下旬に配布する健康カレンダーに掲載します。対象者には事前にご連絡します。

心もしっかりケアしよう

一人で頑張りすぎていませんか？

ストレスサインに気付いたら、早めの対処が必要です。ストレスは誰もが感じるもの。ストレスに気づき、適切に休みながらストレスとうまく付きあっていきましょう。

ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。うまくやっつけていこうとする気持ちがあるからこそストレスを感じます。しかし、何かに向かって頑張っている時ほどストレスに気づきにくいものです。強いストレスがかかった状態が続くと、やがて心と体は疲れてしまいます。これは自然な反応です。しかし、ここでさらに頑張りすぎると、私たちの心と体は調子を崩してしまいます。ストレスサインに気づき、早めに対処することが大切です。

- ・寝つきが悪くなり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなったり食べ過ぎたりしてしまう
- ・下痢や便秘をしやすくなる
- ・また、その人特有のサインもあります

ストレスサインを感じたら、日常生活の中でリラックスできる時間を作る、ゆっくりと腹式呼吸をする、ゆっくりお風呂に入る、ストレッチをする、好きな音楽を聴く、誰かに相談するなど気軽にできることをやってみましょう。

心と体の症状が続く場合は、早めに専門家に相談しましょう。

■問い合わせ

健康・保険課 保健予防係
☎(232)4912



こんなサインはありませんか？

- ・不安や緊張が高まって、怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出す
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人付き合いが面倒になって避けるようになる
- ・肩こりや頭痛、腰痛などの痛みが出てくる