



健康な今こそ 年に一度、健診に行こう！

健康・保険課 ☎(232)4912

健診はこれからも好きなことを続けられるよう、皆さんの健康を支えるものです。生活習慣を見直す機会に、町の健康診査を活用しませんか。

年に一度の健康チェック 健診は健康管理の第一歩

健診に行かない理由として、「忙しくて暇がない」「健康だから大丈夫」などの声をよく聞きます。しかし、受診しない場合、体からの危険信号を見落としてしまいます。健診は健康管理の第一歩です。自分のため、大切な人のために、年に一度は健診を受けませんか。

総合健診と 医療機関特定健康診査

■対象者
・40歳以上の国民健康保険加入者
・後期高齢者医療制度加入者
■申込方法 3月中旬、対象者へ案内と申込書をお送りします。健康・保険課または町の施設へ提出してください。案内が届かなかった人はご連絡ください。

申込期限は5月31日(水) 人間ドックの費用を一部助成

- 対象者 30歳以上の国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者
- 申込方法
 - 国民健康保険加入者 3月下旬、保険証に申請書を同封しお送りします。記入・押印し、提出してください。
 - 後期高齢者医療制度加入者 3月中旬、総合健診の申込書に申請書を同封してお送りします。記入・押印して提出してください。
- ※申請書は健康・保険課と西部支所にもあります。
- 申込先 健康・保険課または西部支所
- 注意事項 人間ドック、健診は年度中にいずれか一つだけ受けられます。
- 申し込み・問い合わせ 健康・保険課 国民健康保険係 ☎(232)4912



4月からの 菊陽町国民健康保険証をお送りします

健康・保険課 国民健康保険係 ☎(232)4912

3月下旬、菊陽町国民健康保険の加入者へ新しい保険証を簡易書留でお送りします。4月からは新しい保険証をお使いください。
留守の場合、郵便局員が「郵便物等ご不在連絡票」をポストに入れます。記載された期間を過ぎると、役場での受け取りとなります。
※国民健康保険税の滞納がある世帯には、納税相談の通知を送ります。



新しい保険証は薄緑色です



意見を募集します 第2期健康増進計画・食育推進計画(案)

健康・保険課 ☎(232)4912

■提出資格 町内に住所がある人、町内に通勤または通学する人、町内に事務所または事業所を有する人、町内で活動する個人や法人その他の団体
■提出方法 健康・保険課、西部支所、町ホームページにある用紙を持参、郵送、FAX(232)66

7月6日、メール kenkokoken@town.kikyo.lg.jp のいずれかで提出してください。
※意見の概要と町の考えを町ホームページで公表する予定です。意見への個別の回答はしません。
■提出期限 3月17日(金)

あなたは大丈夫？

心もしっかりケアしよう！

ストレスなんてないと思うかもしれませんが、ストレスはなくせません。ストレスとうまく付き合うことが大切です。

疲れたら
休もうね



早めに気付いて休むことが大切

ストレスを感じたとき、どんな気持ちになり、どんな行動をするでしょうか。ストレス状態に気付かないと、心の調子を崩しているのに頑張り続けてしまうかもしれません。特に何かに向かって頑張っているときほどストレスには気付きにくいものです。

そこで、サインを知っておくことが大切になります。早めにストレスに気付いて、適切に休むことが心と体の健康のためになります。

ストレスサインを確認

- 心のサイン
 - ・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、急に泣き出したりする
- ・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
- 体のサイン
 - ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
 - ・寝つきが悪くなり、夜中や朝方に目が覚める
 - ・食欲がなくなって食べられない。または逆に食べすぎてしまう
 - ・下痢、便秘しやすくなる
 - ・めまいや耳鳴りがする
- 問い合わせ 健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

健診後のセミナーで学んだ

7年ぶりに町の健診を受けました。なんと7年前の検査結果と変わらず数値が高かったことが分かりました。セミナーに参加し、あらためて食事が健康を左右することを再認識。食事の適量を教えてもらい、いつもいかに食べ過ぎているかを実感しました。健診を受けて良かったです。



にいだ きなえ
丹伊田 早苗さん
(武蔵ヶ丘4町内)

健診は受けた後が肝心です



町保健師
ただくま ひろみ
太田隈 宏美

特定健康診査後、結果説明会を行います。健診結果の見方の説明と病気にならないための正しい情報をお伝えし、生活習慣を改善すること提案しています。検査結果で数値の高かった人には、生活習慣病の早期予防を目的にしたセミナーも開催しています。健診後に、ぜひ活用してください。

自分の健康は自分で守る

健診は自分の生活の仕方を見直す機会になっています。受診後の説明会やセミナーに参加すると、毎日の生活の中で気を付けるべき視点を教えてもらえます。目標を持って生活をしていこうという気持ちになります。自分の健康は自分でしか守れないですから。ことしも受診します。



かみの たけこ
神野 竹子さん
(沖野)

申込期限は3月31日(金)です

種類	実施期間	場所
総合健診 (特定健康診査+ がん検診(セットの検診))	5月~6月	町の施設
医療機関特定健康診査	6月~8月	指定医療機関

※その他各種健康診査は3月下旬に配布する健康カレンダーに掲載します。