特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう

生活習慣病とは？

「運動不足」「不適切な食生活」「ストレス」などの不健康な生活習慣により内臓脂肪が蓄積し、高血圧、高血糖、脂質異常の2つ以上を抱える「メタボリック症候群（内臓脂肪症候群）」の状態から、肥満症、高血圧症、糖尿病、脂質異常症を発症することを言います。

生活習慣病は、自覚症状のないまま少しずつ進行し、心筋梗塞など心臓病（虚血性心疾患）、脳卒中、糖尿病合併症などの重大な病を引き起こし、長期的な治療、高額な医療費など、大きな負担となります。

【メタボは予防・改善できます】

メタボは不健康な生活習慣が原因とされ、「適度な運動」「食生活の見直し」「規則正しい生活」など、これまでの生活習慣を見直すことで体質が改善され、メタボも予防・改善することができます。

【今後の特定健診（集団健診）の日程】

◆8月24日（金）～26日（日）
町民ドック
（シルバープラザ）

◆10月2日（火）
熊石地域住民検診

◆10月30日（火）～31日（水）
八雲地域住民検診

◆平成31年2月5日（火）～7日（木）（予定）
農協ミニドック（JA新函館）

【個別健診の実施について】

◆国保の特定健診は次の医療機関でも受診できます。
・道南勤医協ユーラップ医院
・魚住金婚湯医院

◆個別健診受診期間
・平成31年2月末日まで随時受診できます。

※受診する際は各医院にあらかじめ予約が必要です。

※受診には、「特定健康診査受診券」が必要です。4月までに国保加入の方には5月に受診券を送付していますので、当日受診機関へ持参してください。なお、5月以降に加入した方、受診券を紛失された方は申請により受診券を交付しますので国民健康保険係へお問い合わせください。

【問い合わせ先】
・住民生活課国民健康保険係
☎0137－62－2112
・保健福祉課健康推進係
（シルバープラザ内）
☎0137－64－2111

特定健診受診率の向上にご協力ください

国民健康保険に加入されている方へ

八雲総合病院(内科)・八雲ユーラップ医院・魚住金婚湯医院のいずれかの病院に定期的に受診し、血液・尿検査を受けている方で、その検査データを八雲町国保へ提供しても良いという方は、受診券に同封の【臨床検査データ提供にかかる同意書】を病院受診の際に提出していただくと、特定健診を受診したこととなり、受診率の向上につながりますので、検査データ提供にご協力をお願いいたします。

おもいやりカフェを開店します

もの忘れや障がいの有無、年齢・性別を問わず、どなたでも来店できる地域のカフェです。お友達同士はもちろん、介護や子育てをしている方同士で交流する場としてもご利用いただけます。お子さまやお孫さんも一緒に、お気軽にお立ち寄りください。

【日程】 8月8日（水）
9月12日（水）
※毎月第2水曜日（祝祭日・会場使用不可の際は第1水曜日）
【時間】 午後1時30分～3時
【場所】 はぴあ八雲　1階研修室
【内容】 ミニレクリエーション、交流茶話会
手芸作品等の展示

まちづくりカフェを開催します

地域のいいところや、あったらいいなと思うことについて気軽に話し合う場として、「まちづくりカフェ」を開催します。年をとっても住み続けられるまちを、みんなでイメージしませんか？ご都合の良い日程でお越しください。

■昼の部

【日時】 8月21日（火）午後1時30分～3時

■夜の部

【日時】 9月19日（水）午後6時30分～8時
【場所】 ら・ふも　本町219（きりんさん隣）
※飲食自由（飲み物の販売あり）

【問い合わせ先】 保健福祉課包括支援係（シルバープラザ内）　☎0137－65－5001