

## 健診を受けましょう

～生活習慣の改善、健康で安心な暮らしへの第一歩～

### <毎年健診継続して受けていますか？>

「去年受けたから今年はパスだ！」「健康には自信がある！」「4～5年に一回受ければ十分だ。」

しかし、からだの状態は時々刻々と変化し続けています。知らないうちに病気があなたのからだに忍びよっているかもしれません。健診を毎年継続的に受けることで、**からだのちいさな異変に早い段階で気づくことができる**のです。健診は**\*転ばぬ先の杖\***。年に1回、必ず受けましょう。

### <自己診断しないで！健診結果に基づいた生活習慣改善を心がけましょう。>

前回の健診結果で気になる数値があり、自主的に生活習慣改善に取り組んでいるという方は、今後も健診を受けて、検査値の変化のチェックをしていきましょう。「いつも気をつけているし、数値が少しだけ高いだけだから大丈夫…。」生活習慣病のリスクは簡単に解消できるものではありません。継続的に健診を受けて、**目には見えないからだの中の状態をしっかりと把握**することが、重症化を予防するために第一歩なのです。

### <現在通院中の方も、健診を受けましょう。>

日頃から通院をしているから健診を受ける必要がないと考えている方もいるかも知れませんが、日頃からかかっている持病に関する検査は行っているかも知れませんが、健診と同様の検査を実施していないことも多いので**通院中の方も健診の対象**になっています。他の病気にかかっていないかを確認するために、通院中でも積極的に健診を受けましょう。

また、保健センターで実施する集団健診では、保健指導を実施しています。現在の生活習慣を振り返り、今の生活の中で「これならできる！」ということが発見できる機会になります。また、結果が届いた後に、もう少し改善が必要となる方には、個別の保健指導も無料でご利用できますので、ご相談ください。

**問合せ** 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133

## 若年健診・生活保護受給者等健診のご案内

長瀬町国民健康保険加入者のうち35歳～39歳に該当する方で、健康診査を受ける機会のない方および40歳以上で生活保護等を受給されている方は、特定健診・後期高齢者健康診査と同日に健診を受けることができます（集団健診のみとなります。）。

受診を希望される方は、役場窓口で受診券と受診票を発行しますので、申請してください。

**問合せ** 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133

## 簡単な手話を覚えましょう【第52回】

「おじいさんは床屋さんです」の手話表現



右手の親指を曲げ伸ばししながら、額の前を左から右へ動かします。



両手のてのひらを上に向けて、胸の前で左右から指先を2回近づけます。



斜めにした左手2指の背を、右手2指の腹で滑らせながら2回前へ出します。



動画はこちらから

協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会 担当：福祉介護課 ☎66・3111