

あなたのあしたを健康に。健診へ行こう!

■健康対策課 ☎57-7516

受診後こそ自分の体の状態を見直すチャンス!

健康診断を受けたらもらえる結果報告書。一度見てそのままにいませんか?
「良かった」「悪かった」で終わらせず、そこからの健康管理が大事。さらに健康を目指しましょう。

あなたは健康?それとも...? 健診は必ず受けておこう!

市の特定健診・後期高齢医療制度の健康診査を受けた方を対象に「けんこう講座」を開催しています。今後も健康で過ごすために、ぜひご参加ください。
●参加費無料。申し込みは、いずれも各開催日の1週間前までに電話で健康対策課まで



こゝちへ行かんじ!



健診の結果を聞いて、今後の健康づくりに役立てよう!

「去年も大丈夫だったから」「病院にかかっているから大丈夫」。そんなあなた、ちょっと待ってください!
生活習慣病をはじめとするさまざまな病気の多くは、自覚症状がなく進んでいきます。そしていつの間にか発症...、つらい闘病生活、かさむ治療費...。未然に防げたらいいですよね。
そのためにあるのが「健診」です。病気を早期に発見したり、症状そのものを未然に防いだりと良いことづくめ。自分自身の体のため、1年に1回「健診」を受けてください。



×タボかどうかもわかってちょう!

健診結果の見方などを教えてくれる けんしん結果説明会

健診結果の見方(数値)について・食事(栄養)の話・運動の話を通じて、自分の体を見直しましょう。この講座では「血管年齢測定」も実施します。

■受診者にはご案内をお送りします



健康を考えた食事と運動を実践! けんこうアップ講座

栄養士による「栄養の話と試食」、運動指導士による運動の話と簡単なストレッチなどを取り入れた実技を実施。毎日の健康づくりに役立ててください。この講座では「骨密度測定」も実施します。

■開催日時...10月18日(火)、2月22日(水) 9:30~11:30(受付9:15~)

■場所...赤岡保健センター

■持ち物...特定健診の結果、筆記用具、飲み物、動きやすい服装



みんなが健康であるために、食事・飲酒・喫煙などの生活習慣や気軽にできる運動などの情報を毎月「こうなん元気21」で掲載中!併せてお読みくださいね♪今月はウォーキングです!(24ページ)



見毎月おね♪

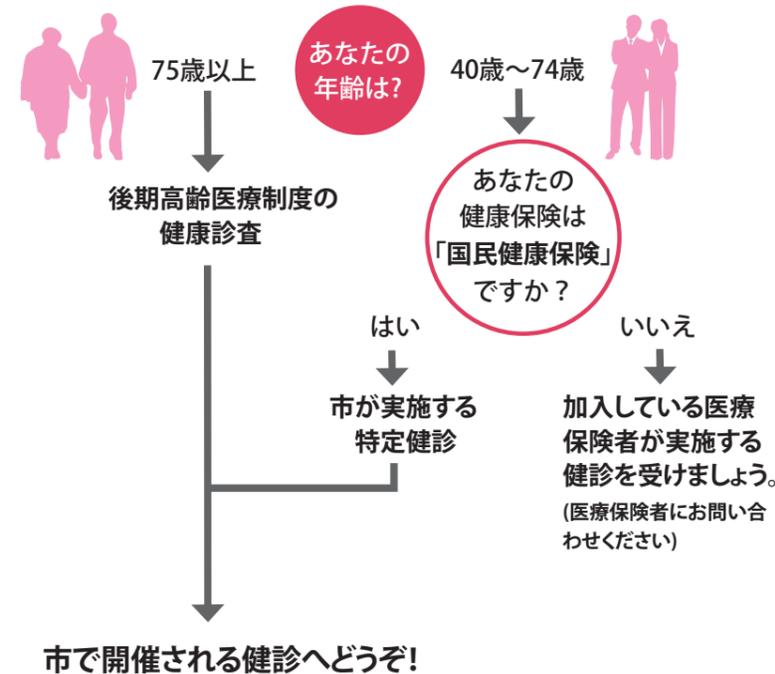
「高知家健康パスポート」誕生!

県内のスポーツ施設や飲食店などで提示するだけで特典が受けられるおトクな「高知家健康パスポート」ができました。上手に活用し、楽しみながら健康的な生活を始めましょう。健診や教室に参加された方にはパスポートのポイントをお渡します。



問 高知県健康長寿政策課 ☎088-823-9137

あなたの受診方法をチェック!



対象年齢	健診料金	健診方法	持参するもの	問い合わせ
40~74歳 (特定健診)	無料	集団健診 または 医療機関で個別健診	受診券・問診票 保険証	健康対策課 または 市民保険課
後期高齢者 医療対象者 (健康診査)		集団健診 または 医療機関で個別健診	受診券・問診票 保険証	市民保険課 ☎57-8506

■生活保護世帯の方や、20~39歳の方も集団健診を受けることができます。また、各種がん検診も開催しています。人間ドックを受ける方は特定健診・後期高齢医療制度の健康診査の費用分が割引引きになります。詳しくは市民保健課(☎57-8506)まで。

どんな検査をするの? 基本検査項目(必須項目)

- ①尿検査(尿たんぱく・血糖)
 - ②身体計測(身長・体重・腹囲)
 - ③血圧測定、④問診、⑤診察
 - ⑥血液検査(脂質・肝機能・血糖・腎機能)
- 医師が必要と判断した場合は、「貧血検査」「心電図検査」「眼底検査」が検査項目に追加されます。

集団健診開催日

11月10日(木)、15日(火)、24日(木)、29日(火)、30日(水)、29年1月15日(日)

■時間・場所は健康対策課までお問い合わせください。

■受診できない人は平成29年3月末まで医療機関で受診できます。