

## 基本健康診査結果説明会と生活習慣病予防教室のご案内

基本健康診査の結果をそのままにいませんか？

～ 結果は見たけれど、どうしたらいいのかしら・・・～

昨年度の基本健康診査の結果で、全く異常がなかった人は、全体のわずか8.9%でした。しかし、今の生活習慣を見直すことで検査結果が改善すると思われる方は、55.9%もいました。ただ「病気でないから」とそのままにしていたら...数年後には何らかの治療が必要になるかもしれません。せっかく受けた健診結果を無駄にしないため、また、より健康になるために基本健康診査結果説明会と生活習慣病予防教室に参加してみませんか。

【基本健康診査結果説明会】\*栄養士と保健師が個別で相談に応じます。

月 日 (曜日)	受付時間	対象者	場 所
6月30日(金)	9:30～11:00 13:30～15:00	三野町にお住まいの方	三野町保健センター
7月21日(金)		高瀬町 "	高瀬町農村環境改善センター
8月 7日(月)		山本町 "	山本町保健センター
9月 6日(水)		豊中町 "	豊中町保健センター
10月 4日(水)		財田町 "	財田町国保高齢者保健福祉支援センター
11月10日(金)		仁尾町 "	仁尾町福祉会館
12月 8日(金)		詫間町 "	詫間福祉センター

【生活習慣病予防教室】

回数	月 日 (曜日)	時 間	対象者	場 所
1回目	8月 4日(金)	13:30～16:00	三野町・高瀬町にお住まいの方	三野町保健センター
2回目	9月 8日(金)			
1回目	10月31日(火)		山本町・豊中町・財田町にお住まいの方	豊中町保健センター
2回目	11月24日(金)			
1回目	12月20日(水)		仁尾町・詫間町にお住まいの方	三野町保健センター (変更することもあります)
2回目	平成19年1月26日(金)			

- 内容
- 1回目 「自宅で一人でできる運動について」..... 運動指導士による実技と講話  
「あなたの身体は“要注意”それとも“危険”」..... 保健師による講話
  - 2回目 「80キロカロリー消費するにはどれだけ運動したらいい？」..... 運動指導士による実技と講話  
「あなたが食べている食事は何キロカロリー？」..... 栄養士による講話

## 山本町の総合検診日程のお知らせ

6月20日から、山本町保健センターで総合検診を行います。対象者はぜひ受診しましょう。

月 日 (曜日)	受 付 時 間			
	基本健康診査、結核・肺がん、大腸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検診	胃がん検診	子宮がん・乳がん(視触診)検診	
6月20日(火)	8:30～11:30	8:30～11:00	なし	
21日(水)			なし	
22日(木)			13:30～15:00	
23日(金)			13:30～15:00	
26日(月)			なし	
27日(火)			なし	
28日(水)			8:30～11:30 13:00～15:00	13:30～15:00