

後期高齢者の皆さまへ すこやか健診のご案内

この健診は、生活習慣病の早期発見や重症化予防、健康の保持・増進を目的として行うものです。健康な毎日を送るために、年に1度受診しましょう。

対 象 者	後期高齢者医療被保険者 (75歳以上の人と、一定の障がいがあると広域連合から認定を受けた65歳から74歳までの人)
受診期間	8月17日(月)～9月30日(水)
料 金	420円(集団健診) 500円(個別健診)
主な検査項目	問診・身体計測・診察・血圧 検尿(尿糖、尿蛋白、尿潜血) 血液検査(脂質、肝機能、血糖) 心電図(医師が必要とした人) など
実施場所	町指定医療機関(受診票に同封の案内にてご確認ください)

※6カ月以上入院している人や特別養護老人ホーム・介護保険施設などに入所中の人は対象外です。

※現在治療中の人でも対象です。医師と相談のうえ、受診してください。

※受診票は8月中旬頃発送します。(7・8月に75歳の誕生日を迎えられた人は9月以降に発送します)

※すこやか健診は、期間内に受診できない場合でも12月25日(金)までは受診可能です。

※さわやか口腔健診は6月から開始しております。

問 健康福祉課 ☎32-1105

 **SaluDi アプリが健康づくりに活用されています!**

ページ番号
1003552

町では、血圧や体重、歩数などの日々の健康データを一括管理、血圧計や体組成計などの機器連携で記録できる「SaluDi(サルディ)」アプリを運用しています。6月末現在、159人が養老町保健センターと連携登録しています。ここで、アプリ利用者の声を紹介します。



< アプリ利用者の声 >

「1日8,000歩を目標にするとよ。アプリで歩数を確認して、足りない時は動くようにしているよ」
「血圧も毎日測って、記録するとよ」



厚生労働省の指針によると、成人は1日8,000歩、高齢者は1日6,000歩を目安に歩くことが推奨されています。ウォーキングは、体調や体力に合わせて無理なく続けましょう。

問 町保健センター ☎32-9025

< アプリ利用者の歩数 >

6月の1日歩数の平均

男性	8,347 歩
女性	7,333 歩

歩数ランキング

第1位の人の1日平均歩数

男性	14,939 歩
女性	14,677 歩

【プロのおそうじ】ご予約受付中

レンジフード…16,500円～	お値打ちなセット価格! 水回り5点掃除セット 57,200円～ ※価格表示は税込です。	お部屋の片づけ、床洗浄 ガラス、定期清掃 生前のお片付け など予約受付中(見積無料)
キッチン…19,800円～		
浴室…16,500円～		
洗面所…6,600円～		
トイレ…6,600円～		

家庭用壁掛けエアコンクリーニング
10,780円～(自動掃除機能付きは18,700円～)

おそうじ代行 さわやか ☎0584-34-3215


外壁塗装・屋根工事専門店

株式会社 エイトリハウス
養老町大場 888-8

雨漏り修理 雨樋・板金 防水
玄関・窓 フェンス 白アリ ハト

養老密着の外装専門店をお探しの方お電話を!

0120-35-1557


代表取締役 三輪大介