

『ヘルスサポート(特定保健指導)』のご案内

養老町国民健康保険 特定健康診査の受診はお済みですか？特定健診の結果から『生活習慣病のリスクが高い』と判明した人へ『ヘルスサポート(特定保健指導)』のご案内を送付しています。

ヘルスサポート(特定保健指導)を受けましょう。

町保健センターで実施するヘルスサポート(特定保健指導)では、保健師や管理栄養士が健診結果を確認し、日常生活を振り返りながら、あなたに合った食事や身体活動など健康づくりの方法を一緒に考えます。



ヘルスサポート(特定保健指導)に参加した人へ養老Pay地域ポイント100円分を付与します。



養老Pay地域ポイント付与は、養老町国民健康保険特定健康診査を受診し、特定保健指導該当になった人が対象です。また、PHR管理アプリ SaluDi(サルディ)を登録し、町保健センターとの連携設定も必要です。



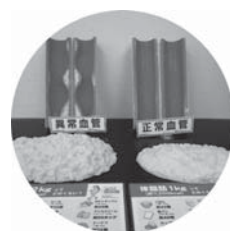
町保健センターでのヘルスサポート(特定保健指導)実施日

11月16日(月)・12月24日(木)・令和9年1月22日(金)・令和9年3月18日(木)

※なお、上記の日程で都合が悪い場合は、平日の9時から17時までの間にご連絡ください。

『メタボ』『メタボ予備群』と言われた・・・その状態を放置しないで！

お腹の内臓まわりに脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」に加え、血圧高値、高血糖、脂質異常の状態を全てもしくは複数あわせもつ状態を「メタボリックシンドローム」といい、心疾患や脳血管疾患の発症リスクを高めます。生活習慣病の発症予防・重症化予防や介護予防のために生活習慣改善を今日から始めましょう。



今より10分多く体を動かしましょう。身体活動量が多いほど、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病の発症リスクは低下します。また、肥満の予防・改善には運動は欠かせません。さらに、1日の中で、座っている時間が長いほど死亡リスクが増加します。できるだけ、こまめに体を動かしましょう。

食べ過ぎに注意し、規則正しい食生活にしましょう。
「たっぷり野菜」と「しっかり減塩」を心がけましょう。
朝食を摂らないと糖尿病や脳卒中、心筋梗塞のリスクが上がります。
食べる速度が速いと糖尿病や肥満のリスクが上がります。



☎ 町保健センター ☎ 32-9025

知って得する! 相続セミナー
～相続に備えて今できること～

- 相続こんなケースが...
- 遺産分割と相続税の基本
- 今から準備する3つの相続対策

日時: 11月28日(土) 13:30～15:00
定員: 10名
場所: (株)オフィス養老(石畑299) 参加費: 無料

※参加者には「エンディングノート」をプレゼント!

保険と資産形成の生涯パートナー
(株)オフィス養老

申込 ☎ 0584-34-0008

古い物 が押し入れに眠っていませんか?
『これ売れるかな?』と思ったらお気軽にお電話ください

古今珍品情報流通センター

養老郡養老町船附大割田1503

☎ 0584-35-2227 【毎週 月曜日定休】