

特定検診・後期高齢者健診を受けた方へ

健診結果を放置するか活かすかで、その後の人生が大きく変わるかもしれません！！

健診結果を活かして生活習慣を見直し、生活習慣病の予防・改善をしませんか？

「放置派」の未来には、こんな恐ろしいことが…

50代、A男さんの場合

※健診で「肥満、運動不足、血圧が高め」と指摘される。

※徐々に腎機能が落ち、血糖値も高くなるが、自覚症状がなかったため放置していたら…



ある日突然

意識不明・救急搬送！！



▼問い合わせ 保険年金課 後期医療係 ☎68-2211 (内線178)

高血圧は動脈硬化が促進され、その弊害は全身に及びます。手遅れになる前にあなたも「活かす派」に！

▶健診を受けた皆さまへ

健診結果のお知らせが届いたら、必ず確認してください。健診結果は、生活習慣病の予防や重症化を防ぐ、今後の健康づくりのための貴重な情報です。特に、生活習慣病のリスクがあり、生活習慣の改善が必要な方には、「個別相談会のお知らせ」を同封しています。お知らせを確認の上、忘れずにご予約ください。

個別相談会の参加は無料です！



個別相談会では、保健師と管理栄養士が、皆さまの健康づくりのサポートをします。ご要望などを伺い、無理のない範囲でできる改善プランと一緒に考えます。献立メニューをはじめ、アイデア満載の各種パンフレットなどもプレゼントしています。健康寿命を延ばせるかどうかはあなた次第です。ご参加お待ちしております。

高齢者の健康づくりのため 出前講座を利用ください

役場保険年金課では、高齢者の健康づくりのための講座を出張で行っています。みなさまが地域で集まる機会に、フレイルの具体的な対策方法を学び、日常生活を見直してみませんか？少人数の場合でもご相談ください。

▼申込方法

電話・窓口にて、日程・内容などの事前打ち合わせした後、申請書を提出してください。

Q フレイルって何ですか？

A 加齢とともに心身の機能が低下し、社会的なつながりが弱くなり、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。健康寿命を延ばし、自立した生活を送り続けられるように、フレイル予防が重視されています。

Q フレイル予防に良い運動はありますか？

A 運動習慣は筋力を維持・向上させ、免疫力アップにもつながります。無理のない運動を継続することはフレイル予防には欠かせません。ウォーキングには、心肺機能を高め、脂肪を燃焼させることで動脈硬化を予防する効果があります。まずは1日10分程度歩く時間を増やすことからチャレンジしてみましよう。外出が難しい時は、その場ウォーク（足踏み）も有効です。家事をしながらの運動など、こまめに体を動かす習慣が身につけば、フレイル予防につながります。

▼問い合わせ

保険年金課 後期医療係
☎68-2211 (内線178)

**あなたの 現状のまま
家・不動産買取ります。**

☎ 0120-36-7082

**即金買取
諸経費0円**

※物件・査定状況により異なります

**支払い最短
48時間**



HOUSEDO
ハウスドゥ 取手戸頭 (株式会社JOB HOPE)

ハウスドゥ取手戸頭 買取