

知っていますか？
自分のカラダのこと

健診を受けてカラダをチェック

「健康だ」と思っているカラダも気付かないうちに、変化が起きていることがあります。
健診を受けて小さな変化を発見し、健康なカラダを維持しましょう。

問 保険健康課 ☎84-0327

生活習慣病は気付かないうちに徐々に進行します。早期に発見できれば、それだけ予防も容易です。そのため、健診は毎年継続的に受けることがとても大切です。

NO！病気の予防には早期発見が大切です！

昨年受けて異常がなかったから今年も受けません！
痩せている方はメタボリックシンドローム(メタボ)には該当しませんが、痩せているから健康とは限りません。健診では、メタボ以外のカラダのことも分かります。

NO！痩せていても病気になることがあります！

病気になるから、大丈夫！
病気になるから、大丈夫！
病気になるから、大丈夫！

受診者数推移(特定健診)	H26年度	H27年度	H28年度
対象者数(人)	2,730	2,666	2,540
受診者数(人)	1,035	1,042	999
受診率(%)	37.9	39.1	39.3

半数以上の人が受診していないよ…みなさん、健診受けてね！



特定健診(集団健診)
日程：9月6日(木)、7日(金)、9日(日)、10日(月)、11日(火)
場所：保健センター
費用：1,000円

あじさい健診
日程：9月7日(金)、9日(日)、10日(月)、11日(火)
託児：9月10日(月)、11日(火)
場所：保健センター
費用：2,000円



あじさい健診は、子育て中のママやパパが受診しやすいように託児があるよ。利用してね！



※受診を希望する方は、保険健康課にお申し込みください。

NO！健診は1〜2時間程度しかかかりません！
病気になるから、大丈夫！
病気になるから、大丈夫！

NO！病気になるから、大丈夫！

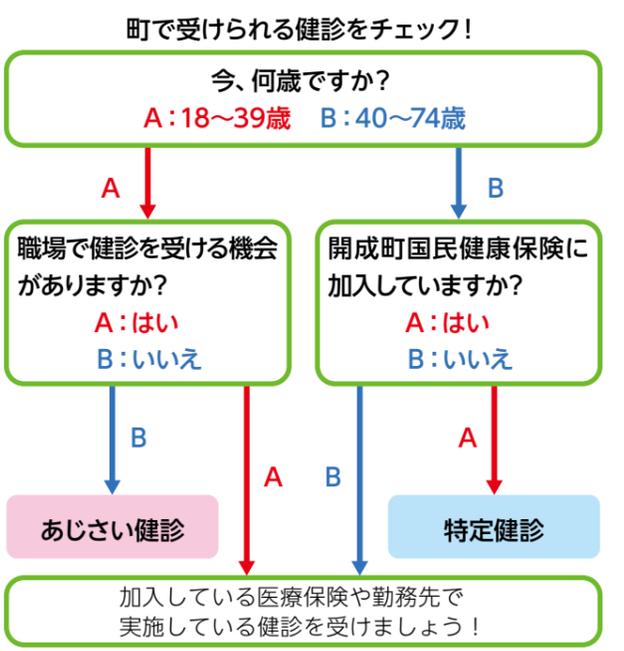
計測(身長・体重・腹囲など)や血液検査などで生活習慣病になっている、又は、なりそうなる状態を知ることができます。また、結果や自分の生活習慣が気になる方は、保健指導を受けることもできます。忙しくて時間がありません…

健診とは
健診は、症状のない段階で異常を発見し、病気を予防することを目的としたものです。

特定健診(集団健診)
40歳〜74歳で開成町国民健康保険に加入されている方を対象にした健診です。あじさい健診の内容に加え、必要に応じて心電図、眼底検査を行います。

あじさい健診
町内在住で、18歳〜39歳までの健診を受ける機会のない方を対象にした健診です。問診、計測、尿検査、診察、血圧測定、血液検査等を行います。

町の健診
町には大きく分けて2つの健診があります。



地域が支える健康づくり

開成町には、健康に関する事業に協力して頂いている「健康普及員」や健康普及員OB「あゆみ会員」などの地域の健康リーダーの皆さんがいます。その皆さんが地域の中心となって、様々な健康づくりに取り組んでいます。



あゆみ会歩こう会 会長
辻村 美紀子さん(上島)

健康普及員になったことがきっかけで、その後、健康普及員のOB会「あゆみ会」に入った辻村さん。
「あゆみ会」の中でも、みんながウォーキングをする「歩こう会」で活動されています。
健康のために、ウォーキングを始めたいと思っても、始めるきっかけがない方や一人で始めることに不安を感じる方もいると思います。
歩こう会では、参加した皆さんとお話をしながら、無理のない速度で楽しくウォーキングします。決めた時間のなかで、けがなく、無事に帰ってくることを大切にしています。
季節を感じながら
開成町のウォーキングコースは、急な坂がなく、アジサイを始め季節の草花をたくさん見ることが出来ます。
「歩こう会」は毎月開催しているので、季節を感じながら、

歩こう会のお知らせ

- 8月8日(水) 9:30~
からだバランスを整えるウォーキング講座
場所：開成町民センター3階大会議室
内容：健康運動指導とウォーキングフォーラムの確認
講師：笹川 さゆりさん
- 10月9日(火) 9:30~
南足柄の朝日観音までしっかりウォーキング
集合場所：保健センター

楽しい雰囲気、町内をウォーキングすることが出来ます。暑さの厳しい夏や寒い冬などは、講師の先生を招いて歩くときのポイントや体操を教えて頂けるので、日々の運動にも生かすことができます。
歩こう会仲間募集中！
最近では、一人でウォーキングをしている方を良く見かけますが、「歩こう会」では、みんなでお話をしながら歩けることが楽しいですね。ぜひ、ご参加ください！



運動の大切さを伝えたい

（南足柄）リハビリテーションサービス 理学療法士・栄養士・健康運動指導士
笹川 さゆりさん

生活習慣病は、高齢期になる前に、若いうちから、予防していくことが大切です。開成町は、若い方が増えていますね。子どもの時から、運動する習慣をつけ、健康に年を重ねられるよう、うまく導くことが必要だと思います。

若い人が運動を楽しむ機会を増やし、自然と体を動かす仕組みづくりが大切です。
病气やけがをした時に、元の筋力量が少ないと、回復に時間がかかります。必要な筋力を維持するために、定期的な自分の筋肉量を計ったり、ロコモのチェックをすることが大切です。
保健センターの「未病見える化コーナー」では、計測の後、運動講座も開催していますので、活用してください。

未病見える化コーナーの機器説明会と併せて開催している運動講座や町の中学生を対象とした「骨密度教室」など町の運動講座の講師を務める笹川さんに、運動の大切さについてお話しを伺いました。
若い時からの運動が大切



手軽にできる運動を紹介