問 健康保険課健康係　TEL 0240(34)0249

総合健診（県内）を実施します

８月末から11月にかけて、福島県内での浪江町総合健診を実施します。コロナウイルス感染症対策のため、申込制にしています。６月に実施した希望調査でお申込みいただいた人に、受診録を８月中旬に郵送しています。

▶対象者
６月に実施した希望調査にご回答いただいた19歳以上の人
※希望調査を提出していない人で受診希望の場合は、健康係までお問合せください。

▶料　金　無料

▶受診方法
受診録に記載された指定の会場、日時をご確認の上、受診してください。

※指定日での受診ができない場合は、健康係にご相談ください。
※県外にお住まいの人には、公益財団法人結核予防会が実施する健診の案内を郵送しています。県外の委託医療機関一覧を確認し、受診してください。
※あらかじめ検温や体調確認し、健診会場にお越しください。発熱や強い倦怠感、咳、息苦しさなどの症状、味覚や嗅覚異常がある場合は、来場をお控えください。

健康知恵袋

「歯と口から始める健康づくり」●シリーズ６●

定期検診で、お子さんの歯を守りましょう!!

お子さんの歯の検診、どうしてますか？
しっかり仕上げ磨きもしているし、１歳６か月児健診や３歳児健診その後幼稚園や学校での歯科検診を受けていれば大丈夫！と思っていませんか？
お子さんの虫歯予防は、家庭のセルフケアだけでは不十分です。虫歯予防の効果を高めるため、定期的な歯科検診を受けましょう！

ここに要注意!!
- 歯が生え始める６～９か月頃から始めましょう
- 目安は３か月に１回、すくなくとも６か月に１回
- 定期的に通うことで、お子さんに歯科医に慣れてもらいましょう
（虫歯で痛い思いをしてから行くと歯科医院が嫌いになることがあります）

虫歯になりやすい『幼若永久歯（ようじゃくえいきゅうし）』
生えてから２～３年までの永久歯を言います。酸に対する抵抗性が低く、虫歯になりやすい特徴を持っています。虫歯を見逃しやすいので、しっかり検診を受けましょう。

みんなで健幸生活（けんこう）

健康×幸福

問 健康保険課国保年金係　TEL 0240(34)0242

特定保健指導をご利用ください

特定保健指導

健診の結果から、メタボ※のリスクがある40歳～74歳までの人を対象に、健康や生活習慣の見直しを健康づくりの専門家である保健師や栄養士がサポートします。
※メタボリックシンドロームの略で、内臓脂肪型肥満に高血圧や高血糖、脂質代謝異常が合併した状態です。

Aさんの特定保健指導の紹介

Aさん

基本データ
51 歳男性
身長 165 ㎝
体重 84.0 kg
血圧 157/98

生活状況
◎毎日外食で牛丼大盛かラーメンを食べています。甘い物が好きでアイスを１日５個、500mlのジュースを１日５本飲んでいます。
◎運動は苦手なので、何もしていません。

ご案内
特定保健指導の対象となる人には、健診結果に案内を同封します。
※県内の集団健診会場では、お声かけします。

Aさんはメタボですよ。将来、大きな病気にならないように、保健指導を受けて、食事や運動について一緒に考えてみませんか？

保健師

初回面談
保健指導を担当する保健師や栄養士と面談日を決めて、特定保健指導を受けます。

お腹が出ているからメタボってわかっていたよ。血圧は高いけど、症状もないし、元気なんだけどなぁ～。保健指導って必要なの？
将来、大きな病気になりたくないなぁ～。
よし！少し食生活を変えてみようかな。

1か月後

血圧 138／78

自宅で玉ねぎサラダを食べるようにしたよ！
外食の回数を減らして、アイスは食べないようにしているんだ～。
でも、運動は苦手だからしてないよ。

玉ねぎサラダを食べるようにしたんですね！**前回よりも血圧が下がってますよ。**無理しないで続けてみましょうね。

3か月後

体重 77.7kg
血圧 130／85

外食は１か月にラーメン５回だね。でも、**ラーメンの汁を残すようにしたんだ。アイスもジュースも控えて、水を飲むようにしたんだ。**
運動は相変わらず、してない（笑）

塩分や糖分の摂りすぎに気を付けていますね。体重も減ってきてすごいですね！でも、無理はしないでくださいね。

1年後

俺もやればできるんだな！食生活だけでも改善できたー、嬉しいよ！
保健師さんから続けて連絡をもらうことで、頑張れたよ！

《変化》
体重 84.0kg
→ 71.9kg
血圧 157／98
→ 133／80

Aさん、すごいですね！**自分で食生活を見直して、継続できた結果ですね。**でも、体重と一緒に筋力も減っているかもしれません。
今年は、筋力維持のため、運動にもチャレンジしてみましょうね！