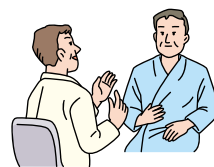




健康支援課
☎973-3209

健診結果を活かしましょう！ 特定保健指導が始まります



今年度も4月から特定健診が始まっています。あなたは健診後、その結果をどう活用していますか？

生活習慣病は急におとされるものではなく、自覚症状はなくても、その前に身体（検査結果）は少しずつ変化がおきています。

人生を幸せに送るためには、健康が基盤。だから身体のメンテナンスが大切です。

日々頑張っている自分の身体を総点検するために年に一度の健診を受けることは大切ですが、受けっぱなしでは、まったく意味がありません。自分の健診結果をしっかりと受けとめ、気になる検査値に至った原因は何か、改善するためにはどうすれば良いか等の保健指導を受けることは大切です。

是非、特定健診・特定保健指導を積極的に受けて、生活習慣病の予防につなげましょう。

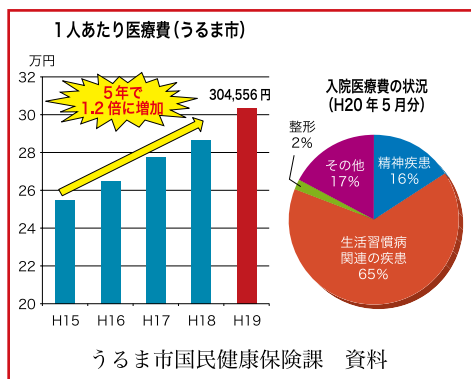
あなたの健康は、
地域の財産です！

全国的に医療費が増え続けるなか、うるま市でもその主な原因は生活習慣病で占めています。

生活習慣病はその名の通り個々の生活の仕方に起因する病気です。言い換えれば自分の生活を見直し、改善すれば病気を予防できるといふことです。

市民一人ひとりが健康づくりに取り組むことで、健康でいきいきと過ごすことができるだけでなく、その結果、将来の医療費の抑制にもつながります。

うるま市民の健康が危ない！？



特定保健指導の対象者は？

特定健診を受診された40歳～74歳以下の方で、問診や検査結果などから、生活改善の必要性のレベルが判定され、3つの段階（情報提供・動機づけ支援・積極的支援）に分けられます。

その段階ごとに、生活習慣病へ進行させないための保健指導が行われます。



特定保健指導を受けよう！

健康支援課では、健診受診後に対象者の方へ、お電話等で『健康相談のご案内』を行っています。

特定保健指導では、検査結果から問診内容と個人の生活とを結び、関連づけながら説明を行いますので、自分に合った生活習慣の改善方法を知ることができます。

健康に気をつけることは、自分の人生を大切にすることです。

定例健康相談のご案内

健診結果に問題がなくても、気になることがあれば、定例健康相談を利用しましょう。

Ⅱ 定例健康相談Ⅱ

毎週月曜日

石川保健相談センター

毎週火曜日

健康福祉センター

うるみん3階

時間 午前9時～午前11時