

30歳代健診を実施します

30代は仕事や育児などで忙しい年代ですが、若い時期から自分の身体の健康状態を知ること、生活習慣病予防の手がかりを見つけることができず。年に1回健診を受け、ご自身の健康管理に役立てましょう。

日時

12月4日(金)・12月7日(月)

受付時間

午前9時～11時30分

※15分ごとの時間予約となります。

場所

保健センター

内容

問診・身体計測(身長・体重・腹囲)
尿検査・血圧測定・血液検査・医師の診察

対象者

30～39歳の方

(令和3年3月31日時点の年齢)

負担金

1,000円

令和2年度の健康診査家族調査で健診を希望された方には、案内を郵送しました。案内が届かなかつた方でも、対象の年齢に該当する場合は健診を受けていただくことができます。

定員になり次第、締め切りますので、早めに申し込みください。

「新型コロナウイルス」

感染症拡大防止のためのお願い

①健診当日は、ご自宅での体温の測定をお願いします。来所時に体温・体調の確認をします。

②ご予約いただいた受付時間を厳守してください。予約時間前に来所された場合でも、早く受付はできません。

③健診当日はマスクを着用してお越しください。

④感染拡大防止のため、原則、健診を受けられる方のみの来所をお願いします。

⑤来所時や帰宅時のほか、適宜健診中に手指の消毒をお願いします。

⑥健診中は指定された場所でお待ちいただくなど、ほかの受診者の方との距離をとるようにしてください。

※なお、感染症の流行状況によっては、急遽、健診を中止する場合がありますのでご了承ください。

申し込み 保健センター

☎45・3191

「第63回揖斐郡駅伝大会」の中止について

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、「第63回揖斐郡駅伝大会」は本年の開催を中止し、令和3年12月5日(日)に改めて、第63回大会を行います。

問い合わせ

揖斐郡教育研修センター内
揖斐郡体育協会事務局

☎44・1262



「高齢期の元気生活を応援します」

日本は世界有数の長寿国となり、今や「人生100年時代」と言われるようになっていきます。

しかし、健康上の問題で活動が制限されることなく、すこやかに暮らしていきける「健康寿命」は、平均寿命よりも短くなっているという現実もあります。

いつまでも元気で自立した生活を送り、超高齢社会を自分らしく豊かに過ごしていくためには、正しい食生活や運動習慣、積極的な社会参加などを心がけて、健康寿命をのばしていくことが大切となります。

☆バランスの良い

「食生活」を心がけましょう!

高齢期には食事の量が減りがちになるので、1食でも抜いてしまうと、十分な栄養をとれず「低栄養状態」になってしまう可能性があります。低栄養になると、免疫力が低下して風邪や肺炎などの感染症にかかりやすくなったり、骨粗しょう症などを引き起こして、やがて心身の機能が

低下して要介護状態になってしまふ危険性が高くなります。1日3食しっかりと食事を取り、低栄養を防ぎましょう。

☆適度な

「運動習慣」を身につけましょう!

運動が大切だと言われても、何から始めたらよいかわからない人は、まずは日常生活の中で体を動かすことから始めてみましょう。掃除や洗濯、買い物、庭仕事などをするだけでも、立派な身体活動になります。日常生活の中で工夫をしながら、最初は今より10分多く、体を動かす時間を増やすことを目標にしましょう。

☆社会との

「つながり」を持ちましょう!

高齢期には健康や介護の問題について、家族や友人など身近に相談できる人がいると心強いものです。もし、身近に相談相手がない場合には、地域包括支援センターにお気軽にお電話ください。社会との接点を維持していくことは、心の健康を維持するためにとっても重要になります。

介護予防・介護保険のご相談、

介護や高齢者に関するご相談は

池田町地域包括支援センターへ

☎45・8123