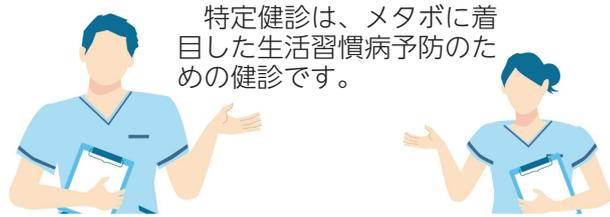


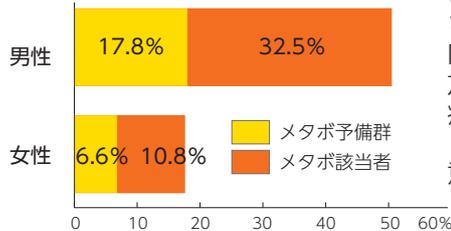
お知らせ
ラウンジ
りぶらん
子育て情報
保健情報
くらしの
情報館
in白河
風月の芸術祭
高齢者
あったか広場
休日当番医・
無料相談ほか
市長の
手控え帖

■特定健診を受診し、健康管理を！
～令和5年度市特定健診受診結果～



特定健診は、メタボに着目した生活習慣病予防のための健診です。

《メタボ予備群／該当者》



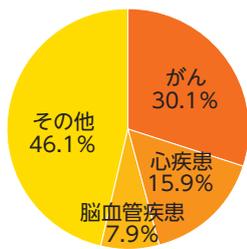
男性は2人に1人が判定されています。内臓脂肪の増加は生活習慣病の要因となりますので注意しましょう。

《検査項目ごとの判定結果》



糖や血圧に注意するために、食事や運動などの生活習慣を見直してみましょう。

《本市の死亡原因割合》



心疾患や脳血管疾患の原因には、高血圧や糖尿病、脂質異常症などがあります。

健診を受診し、結果に応じて病院への受診や生活習慣の改善を行いましょ。



気になる健診結果は、かかりつけ医に相談するワン！

■7月1日から個別健診開始！

個別健診を希望する方は、各医療機関に予約のうえ受診してください（がん検診は、400円～1,000円の自己負担金がかかります）。

すでに集団健診を受診した方は、個別健診を受診することができません。重複した場合、個別健診の料金が発生しますのでご注意ください。

※実施医療機関の連絡先など詳しくは「令和6年度市民健診のお知らせ（保存版）」または、市ホームページをご覧ください。



※生活習慣病予防健診・大腸がん検診は、6月1日から実施しています。

■健康ポイント事業参加者募集！
～楽しく気軽に健康づくり～

活動量計やスマホアプリを使って、日々のウォーキングの歩数や体組成・血圧測定、健康診査の受診などで健康ポイントが貯まります！ポイントを貯めると、最大で5,000円分の賞品と交換できます。ぜひ健康と自分へのご褒美をゲットしましょう。



- 対象者 18歳（高校生を除く）以上の市民
- 参加費 1,000円（税込み）
- ※ポイント付与期間は12月31日(火)まで
- 申し込み方法 活動量計とアプリのどちらかを選んで、申請書に必要事項を記入し、健康増進課窓口にお申し込みください。

健康増進課成人健康係 ☎2114

8月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
5日(月)	13:30～	中央保健センター	71～76歳
7日(水)		大信保健センター	40歳以上
21日(水)	9:30～	東保健センター	
23日(金)		表郷保健センター	
28日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳

【健康ポイント事業】50ポイント 1回/月