

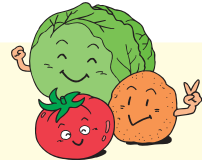
# 健診結果を活かして生活改善

～保健師便り～

複合健診が始まりましたが受診された方にとっては結果が気になるころですね・・・  
「太ってきた」「血圧が高め」「血糖値が気になる」など、自分のウイークポイントを見つけたら早速生活改善に取り組みましょう。

健診で異常を指摘された人はもちろん、今回は基準値内だった人も安心は出来ません。高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、早め早めの対応がかぎを握っています。自分の状態にあわせた対策をとることが大切です。

## 健康づくり5つのポイント



1. **食生活**… 食事は多すぎても少なすぎても健康に悪影響を及ぼします。自分に適した量を栄養バランスよくとるように心がけましょう。
2. **運動**… 運動は新陳代謝を活発にし、体の血行をよくして生活習慣病を予防します。意識して体を動かす機会を作りましょう。
3. **休養**… ストレスを感じたら、睡眠や入浴などで「休むこと」、さまざまな活動を通して明日への活力を「養うこと」が大切です。
4. **飲酒**… お酒の飲みすぎは、がんや肝障害など様々な病気を引き起こします。お酒はほどほどを心がけましょう。
5. **喫煙**… タバコはがんや肺疾患などの危険を高めるだけでなく、周囲の人にも健康被害を与えます。喫煙が健康に及ぼす害について認識し、禁煙に取り組みましょう

健診の後（1月から2月頃）には、各種健康教育も予定しておりますので連絡等があった場合は是非ご利用下さい。

### 《国民健康保険からのお知らせ》

## 平成17年11月から温泉保養所利用券を交付いたします。

#### ●利用者の範囲

保養所を利用できる方は、国民健康保険世帯で平成16年度分の国民健康保険税を完納された満60歳以上の方です。ただし、11月以降平成18年2月末までに満60歳になられた方は、誕生日の翌月からの利用になります。

#### ●利用期間 11月から平成18年3月末

#### ●交付場所

役場保健福祉課国保係（本庁）  
電話 22-3041  
民生課保険係（支所）  
電話 22-2511

#### ●持参するもの 印鑑・保険証

#### ●交付枚数及び1枚あたり助成額 1人10枚 1枚あたり150円

#### ●指定温泉保養所 小平温泉・梅の湯・トロピカルガーデン・ネッピー館・佐多高齢者温泉センター

(利用券見本)

|  |          |
|--|----------|
| No. _____  |          |
| 錦江町国民健康保険<br>契約保養所利用券 印  |          |
| 利用年月日  | 平成 年 月 日 |
| 有効期限 平成18年3月31日  |          |
| (注意事項)<br>1 錦江町国民健康保険指定の温泉保養所しか利用できません。<br>2 次の場合はこの利用券は使用できません。<br>ア 国民健康保険の資格がなくなった時。<br>イ 保険証の有効期限が切れた時。<br>3 他人にこの券を使用させることはできません。<br>4 この利用券を紛失されても再発行はいたしませんので大切に保管してください。 |          |
| 利用者印   | 取扱者印     |
|  |          |