



あなたの健康宣言！

町の「ヘルスアップタウンこおり」宣言を受けて、町民の健康宣言を募集したところ、6月末現在で147件が寄せられました。その中から一部を紹介します。一人一人が目標を持って取り組み、「日本一健康なまち桑折」をみんなで作っていきましょう。

※順不同 敬称略（希望者はペンネームで掲載）



健康宣言
おやつは決まった分だけ食べる！野菜は多めで！
★ひまりかまま

健康宣言
脱☆高血糖！野菜をいっぱい食べるぞ！
★ちーちゃん

健康宣言
野菜をもっと取り入れて、塩分をなるべく控えたい。
★ひーくんママ

健康宣言
バランスのよい食事。ストレスをためない。
★チーボー

健康宣言
魚・肉・野菜たくさん食べて健康になるぞ!!
★小野トミヨ

健康宣言
毎日7,000歩目標に頑張りたい。
★浅野ちや

健康宣言
陸上大会で10位以内に入る！朝昼夜バランスのとった食事を毎日する。
★はるボン

健康宣言
100歳まで元気にいよう。育てた野菜たくさん食べて。
★半澤敏子

6月30日までに宣言をした人の中から、抽選で10名にピザスタ食事券をプレゼントしました。
※当選者には発送をもってお知らせしています。

引き続き、あなたの健康宣言を募集しています。

宣言方法

- 様式は自由です。下記①～④を記入の上、健康福祉課(役場1階5番窓口)へ提出ください。
※Webからも受け付けています。
- ①健康宣言の内容 ②氏名(ペンネームも可)
- ③住所 ④連絡先(電話番号)
(※広報誌などに掲載する場合がありますのでご了承ください。)



第2弾
11月30日まで。
抽選で10人に
プレゼントが
あります！

広 告

あなたと大切な人のために定期的な検診を
年に一度はからだの総点検！

心臓病、脳卒中などは、食生活や運動、喫煙・飲酒などの生活習慣が要因となる疾病を指す生活習慣病。また、「がん」は2人に1人になる時代。定期的に検診を受診し、からだの状態を振り返ることで、生活習慣の見直しのきっかけにしましょう。

特定健康診査を受けよう

特定健康診査とは、生活習慣病の予防のために、メタボリックシンドロームに着目した健診です。対象者は、40～74歳の人で、検査項目は、身長、体重、腹囲測定、血液検査(脂質、血糖、肝機能など)、尿検査、心電図や眼底検査などです。

特定健康診査を受診し、自分の体の状態を把握し、日々の生活習慣を見直すことで、心臓病や脳卒中などの生活習慣病の発症を予防することができます。

また、町では、生活習慣病のリスクが高い人を対象に、保健師・管理栄養士などによる生活習慣を見直すサポート(特定保健指導)を行います。まずは、特定健康診査を受診しましょう。

がん検診を受けよう

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことです。がんによる死亡を減らすことです。症状がなく健康な人でも、早期がんが見られる場合があります。子宮頸がんでは、がんになる前の異常細胞を見つけることもあります。早期にがんを発見すれば治る可能性が高く、治療期間も短くすることがあります。



完全予約制

年に一度の健康チェック

予約期間 9/1(金)～9/15(金)

町では、やすらぎ園にて下記の日程で特定健康診査とがん検診を実施します。がん検診は加入している健康保険の種別は問いませんので、ぜひ受けるようにしましょう。毎年健診を受診している人などには、8月中旬までに受診録が郵送されます。受診したいのに受診録が届かない場合は、健康福祉課(☎024-582-1133)までご連絡ください。

【9月～10月】やすらぎ園で実施する検診 完全予約制

桑折町各種健(検)診日程		
9月22日(金)	10月2日(月)	※ 10月10日(火) レディース検診 (乳がん・子宮頸がん検診のみ)
9月25日(月)	10月3日(火)	
9月26日(火)	10月4日(水)	
9月27日(水)	10月5日(木)	
9月28日(木)	10月6日(金)	
9月29日(金)	10月7日(土)	

電話予約

予約コールセンター
(平日 9時～17時)
☎050-3659-6178

Web予約



実施する健診

特定健康診査、後期高齢者健康診査、結核検診、肺がん検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、大腸がん検診、歯科健康診査、骨粗鬆症検診、胃がん検診、乳がん検診、子宮がん検診

レディース検診の実施

10月10日(火)はやすらぎ園で子宮頸がん・乳がん検診(バス健診)を実施します。ぜひご利用ください。

※子宮頸がん・乳がん検診および胃カメラ検診は医療機関での施設検診も行っています。