

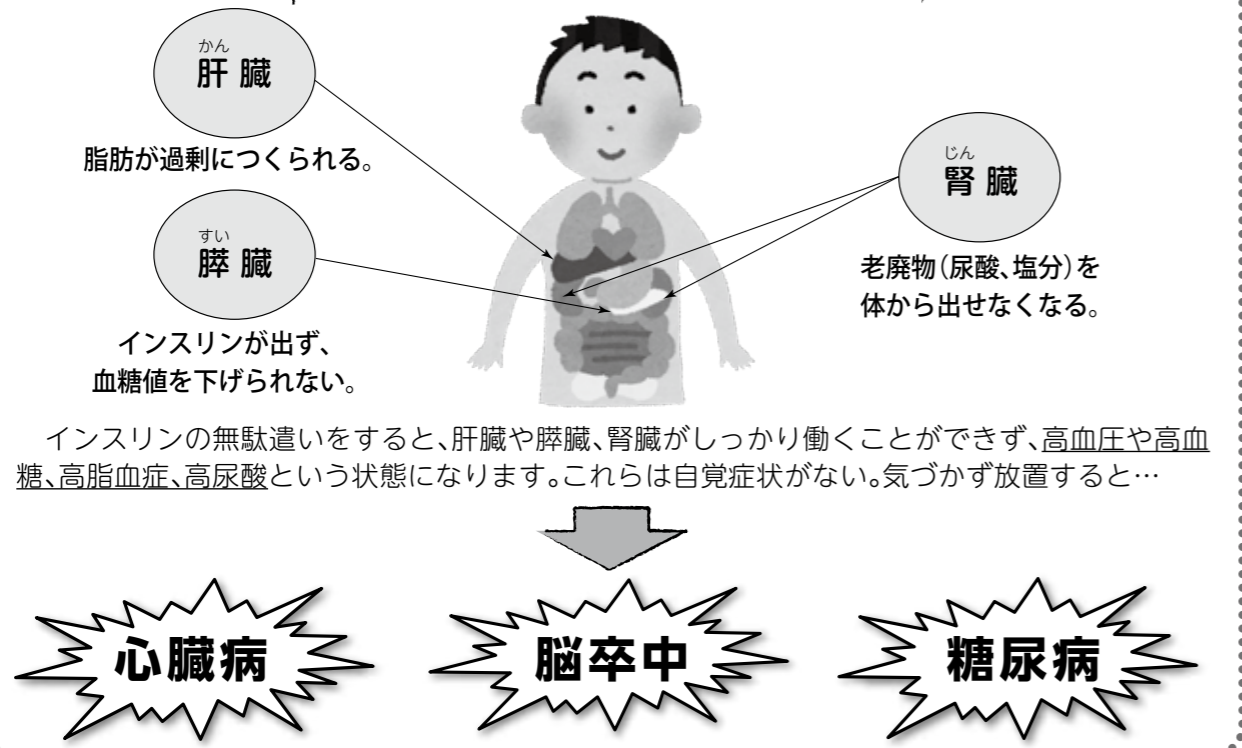
～インスリンの無駄遣いによる体への影響～

1月号(インスリンシリーズ①)のおさらい

インスリンはすい臓から出されるホルモンで、体の中で唯一、血糖値を下げるという大事な役割を果たしています。また、肥満の方はおなか回りについての脂肪から出る悪いホルモンの影響により、インスリンが無駄遣いされています。



インスリンの無駄遣いで体の中ではこんなことが...



インスリンの無駄遣いを予防するには...

- ① 毎年特定健診を受診し、体の状態をチェック!
- ② 腹八分と野菜多めの食事を心がける
- ③ 毎日の生活に有酸素運動や筋トレを取り入れる。



今年度の特定健診の受診期限は、**3月31日まで**
予約先は、西原町ホームページ(トップページ)→暮らし・手続→健康づくり→特定健診・がん健診実施医療機関一覧)で確認するか、下記までお問い合わせください。



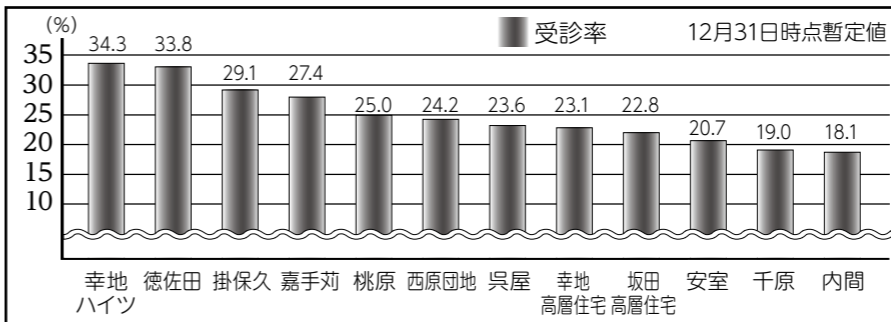
【お問い合わせ】 福祉部 健康支援課 保健予防係 ☎945-4791

速報!平成29年度 特定健診受診率

～Cグループ編(健診対象者数が95人未満の地区)～

首位は幸地ハイツ地区!3年連続の受診率60%超えという偉業を目指しています。年々順位を上げていく徳佐田地区もトップは射程圏内です。前年度から大幅に受診率を伸ばしているのが3位の掛保久地区。健康づくり推進員が特定健診受診勧奨に取り組んでいる同地区は、今年度大躍進の予感か!?

1人の受診者が大きく受診率に影響するCグループ、最終的な受診率がどうなるか楽しみです。すでに受診が済んでいる方も、家族や友人への声かけなど特定健診へのご協力をよろしくお願いいたします。



12月号から3回にわたって健診対象者数規模ごとの受診率速報をお知らせしました。あなたの地区はいかがでしたか?
特定健診の受診期間は平成30年3月31日までです。個別健診(0円)・人間ドック(12,600円)のいずれかにて受診することができますので、年に一度は特定健診の受診をよろしくお願いいたします。

平成28年度(前年度)のCグループ最終受診率【確定】



【お問い合わせ】 福祉部 健康支援課 保健予防係 ☎945-4791

保健カレンダー

事業名	月日	曜日	対象者	受付時間	場所
ベビースクールⅢ	2月1日	木	H29.7.1～H29.8.31	10:00～	西原町役場保健センター
3歳児健診	2月8日	木	3歳3か月～3歳5か月児	13:30～14:15	
乳児一般健診(午前)★	2月11日	日	生後9か月～生後10か月児	9:00～9:45	
乳児一般健診(午後)	2月11日	日	生後4か月～生後5か月児	13:00～13:45	
1歳半健診	2月15日	木	1歳7か月～1歳8か月児	13:30～14:15	
2歳児歯科健診	3月1日	木	2歳3か月～2歳6か月児	13:30～15:00	

★生後9ヶ月から11ヶ月ごろのお子さんに絵本をプレゼントする「ブックスタート事業」を同時に実施しています。(対象者には個別で通知しています)

医療法人 和み会

城間医院

西原中学校向かい
電話:(098) 945-4551

内科

生活習慣病、胃・大腸カメラ、肝臓病、特定健診、予防接種 など

心療内科・精神科

心の不調、うつ、睡眠障害 など

西原生まれ西原育ちの
スタッフでがんばっています!!

無料見積!! 無料相談!!

西原町リフォーム補助金制度交付金最高20万円

塗装・防水・補修
リフォーム工事の専門店!

建築士・自社職人のいるリフォーム店

～真心込めて～

TEL 098-945-7170

西原町字兼久 261-2 ちゅら工房 検索

ちゅら工房

ちゅら工房見て下さい