

お知らせ

ラウンジ

りぷらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの  
情報館

火災予防

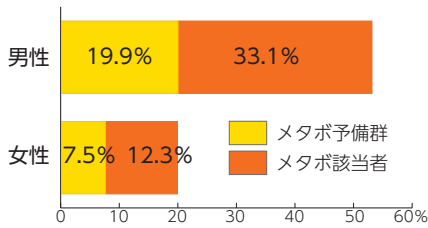
高齢者サロン

休日当番医・  
無料相談ほか

市長の  
手控え帖

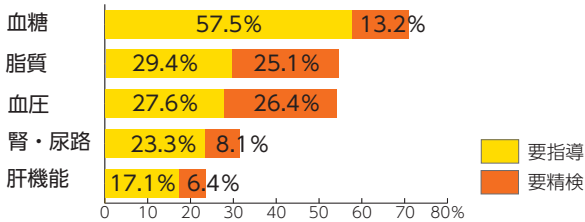
## ■特定健診を受診し健康管理を！ ～令和4年度白河市特定健診受診者結果～

### 《メタボ予備群／該当者率》

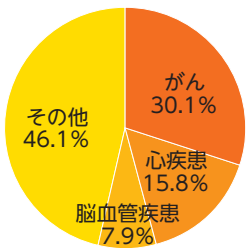


受診者全体の34.7%がメタボ予備群・該当者と判定されました。

### 《検査項目ごとの判定結果》



### 《本市の死亡原因割合(令和2年度県保健統計の概況)》



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。健診を受診したら、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

## ■健康ポイント事業参加者大募集！！ ～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）
  - 申込期限 10月31日(火)
- ※ポイント付与期間は12月31日(日)まで
- 申込方法 活動量計とアプリのどちらかを選んで、必要事項を申込書に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



## ■わたしの推し本コンテスト



「この本から勇気もらった！」「読むと元気になる！」など皆さんのおすすめの本を教えてください。本のジャンルは問いません。

- 投票方法 投票用紙（中央保健センターと市内4箇所の図書館に設置）、Webまたは市ホームページから投票をできます。投票は1回に1冊まで、1人何回でもできます。
  - 受付期限 11月30日(休)
- ※9月に中間結果、3月に最終結果を発表します。



## ■熱中症に注意しましょう！



この夏は「熱中症警戒アラート」を確認して、熱中症予防行動をとりましょう。

### 《熱中症予防行動のポイント》

◇暑さを避け、適切にエアコンを使いましょう。

◇こまめに水分・塩分を補給しましょう。

◇「熱中症に気をつけて」と声をかけましょう。

☎健康増進課成人健康係 ☎2114



## ■7月1日から個別健診が始まります

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はできません。重複した場合は、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5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日から実施中です。



## 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
2日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
7日(月)	13:30～	中央保健センター	71～76歳
9日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
16日(水)	13:30～	アナビースポーツプラザ	40～70歳
25日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上

【健康ポイント事業】50ポイント 1回/月