



受けてますか？ “特定健診”

今年度40歳の
あなたは無料です！

健康づくりは、一人一人が自分の体の状態と生活習慣をチェックすることから始まります。「異常がないから受けなくても大丈夫」ではなく、毎年健診を受けて体の変化をいち早く察知し、「病気の芽」を摘んでおきましょう。

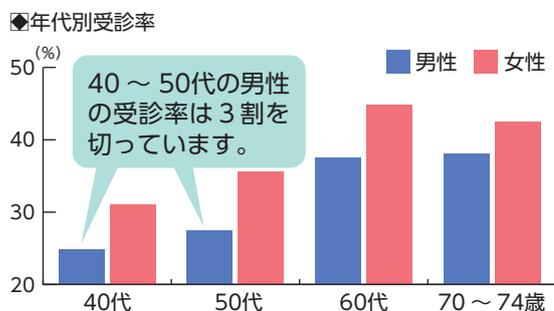


健診のおすすめポイント

- ①メタボや生活習慣病を早く発見できます。
- ②体と医療費の負担を軽くできます。
- ③健診結果によって、健康づくりのサポートが受けられます。

※治療中の人も受けることができます。主治医と相談のうえ受診してください。

■平成27年度の受診率 37.8% (県内45市町村中34位)



- 対象者：40～74歳の市国保加入者
※75歳以上の人は後期高齢者健診が受けられます。
※国保以外の方は加入している医療保険者または事業所へお尋ねください。
 - 健診内容：身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査、医師の診察
 - 費用：900円
- ※詳細は各保健福祉センターへ。



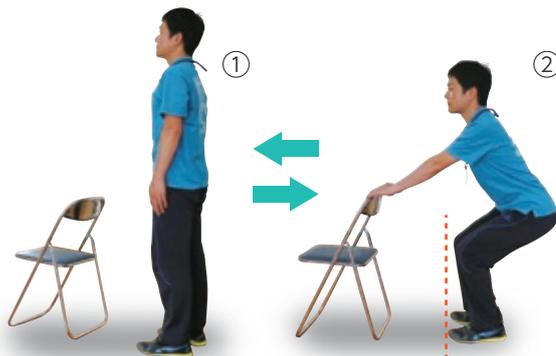
下半身を鍛える運動

先月号に続き、室内でできる運動を紹介します。仕事や家事の合間、テレビを見ながらなどの時間を使って下半身の引き締めをやってみませんか。

■スクワット

- ①足を腰幅に広げ、背筋を伸ばして立つ。
- ②つま先とひざの方向を同じ向きにし、お尻を後ろに引きながら、ひざを曲げていく。
- ③3秒かけて元の姿勢に戻す動作を10回行う。

ポイント 椅子やテーブルなどを利用するとふらつきません。



★つま先より前にひざが出ないように注意

■太もも前面のストレッチ

- ①背筋を伸ばして立つ。
- ②右手で右足つま先付近を持ち、踵をお尻に近づけるように引き上げて10秒数える。
- ③足をかえて反対側も同じように行う。

ポイント 膝を地面についでいる足よりも後方に持っていき、太もも前面が伸びているかを意識する。

