

はじめよう！ 毎日できる 健康づくり

一年に一度の**健診**を受けましょう！

- **無料**で受けられます。
- 生活習慣病の早期発見のために、受診しましょう。
- 1年ごとの検査結果の変化を見ることで、生活習慣の見直しによる生活習慣病予防に役立てましょう！



《検査内容》

- ①身長・体重・血圧測定
- ②尿検査
- ③血液検査
(脂質・肝機能・血糖・腎機能検査)
- ④心電図検査 眼底検査 貧血検査

お問い合わせ

矢吹町役場保健福祉課健康増進係 TEL44-2300

①歯と口を健康に 口腔ケア

お口の健康は、全身の健康につながっています。

お口の健康を保つことは、転倒やごえん性肺炎予防にもつながります。しっかりと自分の口で食べ続けられるように、かかりつけの歯科医院を持ち、歯磨きの指導や定期的な歯科健診を受けましょう。



③運動は、毎日コツコツと 運動

日々の運動の積み重ねが、健康な身体に。

筋肉が衰えると、身体を動かすのが面倒になり、転びやすくなって大きなケガにつながってしまいます。毎日筋トレを取り入れましょう！



※安全を確保した上で、自分に合わせて無理なく取り組んでください。

②タンパク質をしっかりと 栄養

タンパク質が不足すると、筋肉量減ります！

食べる量が減りがちですが、タンパク質の多い肉や魚、大豆製品などを積極的に取り、バランス良い食事を心がけましょう。



※食事療法を受けている方は、主治医や管理栄養士に相談してください。

④地域とのつながりを大切に 社会参加

社会からの孤立は、健康リスクを高めます！

年をとると、外出が面倒になってしまいますが、趣味やボランティア、地域活動などのやりがいを持つことは、心と身体の健康を保つため、とても重要です。いつも明るく過ごすことや、認知症やうつ予防にも役立ちます。

矢吹町では、以下の事業を行っています。

- 『交流会「ふれあい＊いきいきサロン」』
⇒矢吹町社会福祉協議会(Tel44-5210)
 - 『高齢者学級「ことぶき大学」』
 - 『サークル活動(文化・スポーツ・趣味等)』
⇒矢吹町中央公民館(Tel42-2829)
- 参加してみたい方は、お問い合わせください。