



●母子健康手帳の交付

保健師が、妊婦さんの体調などをお聞きしながら母子健康手帳の使い方や妊婦健康診査について説明を行います。交付場所は〈西合志庁舎〉健康づくり推進課です。また、健康育児相談時にも交付しています。3月の日程は11日(水)泉ヶ丘市民センター、17日(火)ふれあい館です。日程は健康づくり事業計画表に掲載していますのでご参照の上お越しください。印鑑と産婦人科から妊娠届出書をもらい、持参ください。

●熊本県小児救急電話相談事業

相談時間:毎日・夜間
午後7時から午前0時
☎#8000
(ただし、ダイヤル回線・I P 電話・光電話からは☎096-364-9999)

健康のすゝめ



問い合わせ先
健康づくり推進課(西合志庁舎) ☎242-1183

このように行なわれます！ 合志市特定保健指導

合志市特定健診で動機づけ支援・積極的支援の対象になった人は

市の保健師などによる訪問(相談)
健診結果説明や生活習慣の改善に向けた目標立て

動機づけ支援の人

積極的支援の人

ご自分のご都合やお好みで、選べるコースをご用意！
(①～④から1つ選択)

- ① 個別保健指導
- ② 水中運動コース
- ③ 家族で脱メタボコース
- ④ 脱メタボスクール

2次健診 頸部超音波検査などを実施

フォローアップ教室 食事や運動について

目標立てから6カ月後…

生活習慣改善状況などの確認

6カ月間あなたの
取り組みを応援！



現在、合志市特定保健指導の参加者から たくさんの喜びの声をいただいています！

体が軽くなった！
疲れにくくなった！

血液検査の
結果が改善した！

頸動脈超音波検査(2次
健診)で、動脈硬化の進
行が早めに分かってよ
かった！

運動が楽しい！

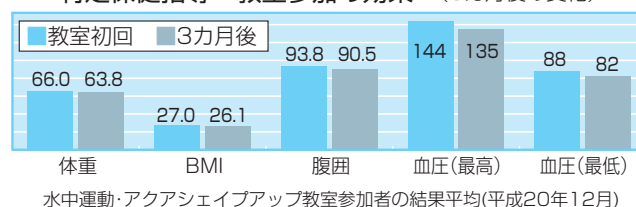
今まで入らなかった
洋服が着れた！

腰痛が治った！



短期間でも、こんなに運動の効果がみられています！

特定保健指導 教室参加の効果 (3カ月後の変化)



ぜひ、皆さんも何かはじめてみませんか？

特定健診・特定保健指導は、各医療保険者に実施義務があります。

合志市国民健康保険被保険者以外の方は、現在ご加入中の医療保険者にお問い合わせください。

(例:協会けんぽ(従来の政府管掌保険)→全国健康保険協会)

さあ始めましょう！ メタボリックシンドロームの脱出と生活習慣病の予防

～おなかまわりが気になりだしたあなたへ～

最近、よく聞く「メタボリックシンドローム」。皆さんは、これまでの生活習慣を見直し、改善にむけてすでに取り組んでいますか？

Q あなたの生活習慣見直し度は、今どの段階？

- 1 何もしていないけど、今の生活を変えようとは思わない。
- 2 今は何もしていないけど、何か始めようとは思っているよ。
- 3 時々、体を動かすようにしているけど。
- 4 定期的にしっかり運動しているけど、まだ始めて間もないなあ。
- 5 もう始めてから半年以上経つよ。

A

①の段階のあなたは…

このままでは、将来、生活習慣病を発症するかもしれません。

そんなあなたは、**将来の自分を思い浮かべてみてください。**

まずは出来ることからコツコツと、少しでも体を動かす機会をつくりましょう。

②の段階のあなたは…

「生活習慣を見直すことの大切さは分かっているけど、あと一歩踏み出せない」というあなた。

そんなあなたは、**達成できそうな短期の目標をたて、それを確実に乗り越えていきましょう。**

行動を起こすきっかけとして、**歩数計をつけるのも歩くことをより意識しやすくなるのでお勧めです。**

③の段階のあなたは…

少しでも体を動かそうと心掛けてきたあなた。素晴らしいです。その調子で少しずつ活動量を増やしながら「時々」を「定期的」な運動に変えていきましょう。

長続きさせるコツとして、**家族や友人を誘う、周囲に宣言する、自分が目標達成した時のご褒美を用意する、日々の運動量を記録する**などがあります。

④の段階のあなたは…

あなたは、運動が生活の中で習慣になっています。素晴らしいです。

今の習慣を続けるコツとして、**予定の運動ができない時の対策を考えておく**(「雨天時は室内で運動する」など)、忙しい日は**一週間単位で運動量を調節する、手帳に運動予定を記入する**などがあります。

⑤の段階のあなたは…

よくここまで頑張りました。あなたは、これまで続けてきたことに**自信を持ってください。**そしてぜひ、**周りの人にも、運動することの良さを勧めていってください。**

Q 「忙しい」「運動が嫌い」という人は、どうすればいいの？

A

「運動」にこだわらず、まずは**「生活の中で、出来る時間に体を動かす」**ということから始めてみましょう。

例えば、テレビはリモコンを使わない、駐車場を遠くに停めて歩くなど、ちょっとした動きでもカロリーを消費します。

このように、すすんで体を動かすことで生活習慣病の予防にもつながります。