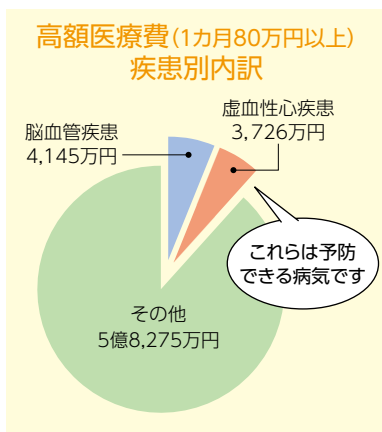




病気の予防や健康づくりのためには、まず「自分の体の中身を知ることが重要です。」

◆健康づくりは特定健診から！

健診が未受診の方の生活習慣病医療費を減らすには、健診を受診し自らの健康状態を把握して、必要な場合は早期の外来治療を行うことが必要です。



特に、高額となる疾患の年間費用のうち、約8千万円分は予防できる病気であることが分かりました。

要
生活習慣
の改善

健康アップサポート

生活習慣の改善が必要と判定された方に対し、保健師や管理栄養士の専門職が二人三脚でサポートを行います。

健康アップサポートでカラダの中から若返りましょう！

※特定健診を受診してから約2カ月後に利用券を郵送します。



5月に特定健診の受診券とがん検診受診券を同封した黄色の封書を送付しています。
ご持参ください！

まず始めよう！特定健診
期間…平成29年12月31日まで
実施場所…市内の医療機関
対象…40～74歳の本市国保加入者

ワースト1返上へ！「田原市カラダ改善プログラム」検討開始！

“肥満が県内ワースト1位”から脱却するため、保険年金課では来年度市民の皆さん向けに取り組む予定で「田原市カラダ改善プログラム」の検討を始めました。このプログラムの効果を実証するために、メタボ気味の2名が立ち上がり、生活習慣病・メタボ予防のためのリバウンドしない無理のないダイエットに挑戦しています！
目標は、6カ月間で体重3kg減量。内臓脂肪の減少、筋肉量増加で、カッコいいカラダづくりを目指します！



鈴木 努
田原市
市民環境部長

開始時(6月)
体重:72.5kg
体脂肪率:27.2%

開始1カ月で体重
1.0kg、体脂肪率
4.7%減少！



鈴木 敏
JA愛知みなみ
生活部 部長

開始時(6月)
体重:65.9kg
体脂肪率:28.7%

開始1カ月で体重
1.0kg、体脂肪率
5.5%減少！

カラダ改善プログラムでは、3回のセミナーでダイエットのメカニズムを学び、即実践していくことで、太りにくい体をつくっていきます。

参加者一人一人の目標やライフスタイルに合ったダイエット方法を6カ月間実践していきます。