

ヘルシーナの健康応援NAVI⁺ヒ



健康課

市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

35歳になったら…
健診から始める健康づくり

30歳代は、仕事や子育て、プライベートが充実し、忙しい年代です。しかし、おなか周りが気になり始めたり、高血圧・糖尿病・脂質異常症など、生活習慣病と診断され始めたりする年代でもあります。

❖生活習慣病の発症を予測しよう

田原市では、職場などで健診を受ける機会のない35～39歳の方を対象に、健康応援健診を実施しています。

健康応援健診の検査項目

- 身体測定
身長・体重・BMI・腹囲
- 血圧測定
- 尿検査
尿糖・尿蛋白
- 血中脂質検査
コレステロール (HDL・LDL)・中性脂肪
- 肝機能検査
AST・ALT・γ-GP
- 血糖検査
ヘモグロビンA1c

健診の検査値で自分の体の状態を知ったり、生活習慣病の発症リスクを

発見できたりするので、ぜひ健診を受けましょう。

なお、年齢が上がるとともに、高血圧・脂質異常・高血糖の割合が高くなります。また、一つ一つの検査値が軽い異常でも、複数重なることによって、生活習慣病のリスクが高まるので、注意しましょう。

❖検査を受けた後が大切です

検査項目に異常があった場合は、自覚症状がなくても放置せず、医師の指示に従い、治療や経過観察を行い、生活習慣の改善に努めましょう。また、検査結果が基準値の範囲内であっても、年々少しずつ悪化している場合もあります。毎年健診を受け、検査値の変化に注意しましょう。

30歳代は、生活習慣の改善のみで検査値が改善されやすい年代です。ご自分の生活習慣を、よく振り返ってみましょう。そして、35歳からは健康応援健診を、40歳からは特定健診を受け、体の状態を確認しましょう。

健康応援健診を受けるには

- 実施期間▶ 12月まで
- 費用▶ 無料
- 持ち物▶ 健康応援健診受診券
- 受診▶ 市内指定医療機関
- * 詳細は健康課までお問い合わせください!



●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 13:30～15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール (クッキングコース)	10月18日(火) 9:50～10:00	田原福祉センター	妊娠中の方 ※予約制 貧血予防の調理実習、栄養の話、交流会など
離乳食教室(前期)	10月12日(水) 9:50～10:00	田原福祉センター	5～6か月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
	10月19日(水) 9:50～10:00	あつみライフランド	
育児相談	10月 3日(月) 9:00～10:30	あつみライフランド	身体計測、育児・母乳・栄養相談(乳幼児対象) ※母乳相談は生後6か月まで
	10月 4日(火) 9:30～10:30	赤羽根福祉センター	
	10月14日(金) 9:30～10:30	田原福祉センター	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く8:30～17:00)
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

● 休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111(代表)

月日	当直医	電話番号
9月4日(日)	丸山医院	☎33局0313
	歯科尾崎医院	☎22局0684
9月11日(日)	北山クリニック	☎23局3946
	きまた眼科	☎23局1092
	赤石歯科クリニック	☎23局7300
9月18日(日)	岡田医院	☎37局0001
	藤井歯科医院	☎45局2123
9月19日(月・祝)	国見医院	☎22局0756
	山内歯科医院	☎23局1525
9月23日(金・祝)	川瀬医院	☎35局1511
	金田歯科医院	☎24局1800

月日	当直医	電話番号
9月25日(日)	第2国見医院	☎23局2302
	おおかわ歯科	☎22局4182
10月2日(日)	昭和医院	☎32局3749
	ふくい眼科	☎22局5878
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
10月9日(日)	清栄歯科クリニック	☎33局0657
	富永医院	☎23局1316
10月10日(月・祝)	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22局6477
	山本医院	☎45局2203
	伊藤歯科医院	☎22局1104

診療時間 医科☎9:00～17:00/歯科☎9:00～12:00
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131