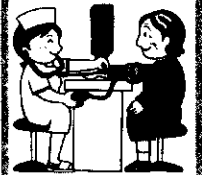




年に一度の健康チェックで  
正しい生活習慣を



日本人の生活習慣の変化により、糖尿病、脳卒中に代表される「生活習慣病」の患者が増加しています。生活習慣病は日々の生活の積み重ねが引き起こす病気です、自覚症状が出にくいのが特徴です。

特定健診は、生活習慣病に着目した健診内容となっており、自分では気づかない身体の状態が分かるので、病気になる手前でのみなさまを手助けすることができます。ここで、昨年度の受診率をみると若い世代が低い傾向にあります。

年齢	合計	対象者	受診率
74-70	522	1,940	27%
69-65	627	1,665	38%
64-60	387	1,664	23%
59-55	195	727	27%
54-50	67	526	13%
49-45	63	505	12%
44-40	75	539	14%
総計	1,936	7,566	26%

「元気だから問題ない」・「働いている」など様々な理由があるかと思いが、より良い生活のためにも、健診による健康状態のチェックが大事です。

40歳以上の国民健康保険被保険者には書類を送付してあります。

また、後期高齢者医療保険や社会保険被扶養者の健診、大腸がん検診、肺がん検診も同時に開催しております。

友人や知人と一緒に年に一度の健康チェックで健康生活を楽しみましょう。

7月下旬～8月実施予定表

※ お住まいの地区に関わらず、都合のよい日、会場を利用してください

7月21日(土)	稲生沢公民館	8月5日(日)	河内公会堂
7月23日(月)	柿崎公民館	8月6日(月)	中(なか)公民館
7月24日(火)	須崎漁民会館	8月7日(火)	須原公民館
7月25日(水)	須崎漁民会館	8月8日(水)	基幹集落センター
7月26日(木)	稲生沢公民館	8月9日(木)	基幹集落センター
8月4日(土)	河内公会堂	8月10日(金)	賀茂保健所

問合せ先  
健康増進課 国保年金係  
健康増進課 健康づくり係  
☎ 223922  
☎ 222217

親子でチャレンジ!  
夏休み「ふるさと料理教室」

下田で採れる食材を使って、親子で楽しく料理をしませんか。作ることで、食へること、レクリエーション等を通して、夏休みの思い出を作しましょう!

日時 8月24日(金)

午前10時～午後2時

会場 中央公民館 大会議室 調理室

対象 市内小学校1年生～4年生の親子

10組程度 (先着順)

内容 講話、調理実習、試食、レクリエーション(海藻おしぼり等)

持ち物 エプロン(子どもは給食着でも構いません)、三角巾(バンダナまたはハンカチ)、水筒(お茶等の飲み物)、箸

参加費 無料

主催 下田市健康づくり食生活推進協議会

応募締切 8月10日(金)

受付時間 月曜日～金曜日

午前8時半～午後5時15分

問合せ先 健康増進課健康づくり係

☎ 222217