

保健委員だより

[編集] 藤枝市保健委員連絡協議会 保健委員だより編集委員会 [事務局] 健康推進課(保健センター) [発行] 令和5年7月
[TEL] 054-645-1111 [FAX] 054-645-2122 [E-mail] hokencenter@city.fujieda.shizuoka.jp

各地区で保健講座が開催されます！

開催時期 **6月～12月**

開催場所 各地区交流センターなど

保健講座の内容



健康体操



介護予防



認知症について



生活習慣病予防



脳トレ体操・ヨガ など

保健委員は、地域の健康づくりのリーダーです！

スローガン

- ✓ **自分の健康は自分で守ろう**
- ✓ **健康づくりを地域ぐるみで進めよう**

自治会長や町内会代表をはじめ、毎年合計900名以上の保健委員が地域の健康づくりに取り組んでいます。

**ぜひ、みなさんも地区の保健講座に参加をし、
ご自身の健康について考える機会をつくりましょう！**



あなたの目は大丈夫？

ひとが受け取る情報のうち、8割を占めるといわれている視覚・目の健康について考えてみませんか？



ご存じですか？“スマホ老眼”

スマホやパソコンを使用したあとに、一時的に視界がぼやけたり、首や肩の凝りを感じているそこのあなた！“スマホ老眼”かもしれません。

どの年代にも起こりうる“スマホ老眼”の対策を今日から始めてみませんか？

- 作業中は、**1時間に1回休憩**を取り、目を休めましょう

ゲームに熱中しているお子さん、お孫さんも要注意！！



- 作業中は、**意識的にまばたき**をしてみましょう

集中しているとまばたきの回数が減り、自然と目が乾きがちになり、ピントの調節に影響を与えます。

- 目の周りを温め**ましょう

疲れを感じたら、目の回りを温め、血行の流れをよくしましょう！

- 睡眠時間を確保**しましょう

目を休めるためには、睡眠が一番！睡眠時間を確保し、目の疲労を解消しましょう！



40才以上の方は特定健診を受診しよう！

特定健診は、生活習慣病の予防や早期発見を目的とした健診です。

～受診の流れ～

- 1 健診を申し込む** 案内が届いたら内容をよく確認しましょう。

- 2 健診を受ける** 健診当日は、受診券、保険証を忘れずに！

- 3 結果を受け取る** 健診の結果やメタボのリスク判定、健康に役立つ情報が通知されます。

- 4 対象者には健康支援プログラム(特定保健指導)を実施**

生活習慣病のリスクが高かった人には、医師・保健師・管理栄養士などから健康支援プログラム(特定保健指導)を受けることができます。

がん検診の
受診も
おすすめします



ご自身の健康状態を確認するために毎年受診することをおすすめします！

詳しくは、ご加入されている医療保険者にお問い合わせください。