



健診はお済みですか？お済みでない方は、早めにお受けください。

今年の特典健診は**11月13日(土)**までです。

年1回、特典健診、職場健診、人間ドック等の健診を活用し、日頃の健康づくりにお役立てください。健診結果等で疑問がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

## 健康・食生活相談

### 健診結果の見方や生活習慣病の予防、食事などに関する 相談ができます

<日 程> 11月19日(金)  
12月20日(月)  
令和4年 1月14日(金)  
2月17日(木)  
3月17日(木)

<時 間> ①9:00～ ②10:00～ ③11:00～  
【予約制】お一人約1時間程度

<内 容> 保健師または管理栄養士による個別相談

<場 所> 豊野保健センター

<持ち物> 血液検査値等の健診結果、お薬手帳（服薬中の方）

<問合せ・申込先>

豊野保健センター（電話：257-5871）

血圧が高い、血糖値が高いと言  
われたけど、どうしたらいい？  
などの疑問にお答えします！



### 保健師・管理栄養士が家庭訪問をしています！

国保特定健診、後期高齢者健診を受けた方を対象に、ご自宅に訪問させていただくことが  
あります。健診結果から将来予測されることなど、血液検査の結果から予防できることを一  
緒に考えます。



# 血管を傷つける！メタボリックシンドロームに注意！

“太っていればメタボ”などと、太っている人の代名詞のように使われることもあります。  
「肥満」そのものは病気ではありませんが、増えすぎた脂肪細胞から出る物質によって、高血圧や糖尿病を引き起こしやすくなります。進行すると、血管が傷つき、脳や心臓などにも影響が出ます。

