

さわやか健康センターだより

さわやか健康センターだより内の申し込み・問い合わせ・予約は下記にお問い合わせください。

さわやか健康センター
子ども家庭支援センター共通

TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス

さわやか健康センター kenkou@nijijima.com

子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

育児学級「コラージュ作り」

臨床心理士を招いて、式根島地区では「クリスマス」、新島地区では「お正月」をテーマに子育てコラージュ作りを行います。事前申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。

▼式根島地区

【とき】 12月8日（火）

午前9時30分～10時30分

【場所】 開発総合センター

※新島地区の方もご参加ください。

▼新島地区

【とき】 12月9日（水）

午前10時～11時

【場所】 さわやか健康センター
※式根島地区の方もご参加ください。

○対象者

未就園児とその保護者、育児ボランティア、地域の方

○持ち物

コラージュ作りに使用する雑誌の切り抜きや写真等

○講師

谷田征子（臨床心理士・お茶の水女子大学人間発達科学研究所 特任講師）

ヨガ教室お休みのお知らせ

12月のヨガ教室は都合により、お休みになります。ご迷惑をおかけしますが、ご了承のほどお願い致します。

【特定健診で特定保健指導に該当した方へ】

特定保健指導は、生活習慣の改善の支援を行い、将来的に、心臓病や脳卒中の発症を未然に防ぐ事を目的としています。

治療や服薬になる前に、食事や運動について振り返ってみませんか？

<特定保健指導の診断基準>

腹囲が男性 85cm、女性 90cm 以上あり、かつ 1～3 のうち 1 項目以上該当した方

1. 血圧 収縮期血圧 130mmHg 以上、または拡張期血圧 85mmHg 以上
2. 血糖 空腹時血糖 100mg/dl 以上、または HbA1c5.6% 以上
3. 脂質 HDL コレステロール 40mg/dl 未満、または中性脂肪 150mg/dl 以上
4. 喫煙 タバコを吸う習慣がある

特定保健指導「積極的支援」「動機付け支援」の対象となる方

- 上記の判定に加え、体格指数（BMI）が 25 以上の方
- 40 歳から 74 歳の方
- 国民健康保険に加入している方
- 企業健診を受けた方（案内は届きませんので、希望者は健康センターに申し込み下さい）

「動機付け支援」・・・「メタボ STOP! 教室」を実施します（1 回目：1 月中旬予定）

「積極的支援」・・・動機付け支援に加えて、6 ヶ月間継続して支援を行います。

また、服薬など治療を行っている方は今回の特定保健指導の対象となりません。

今後も医療機関にて、よく診て頂いて下さい。

- その他、診療結果の相談も受け付けております。

詳しくは、さわやか健康センターへお問い合わせ下さい。