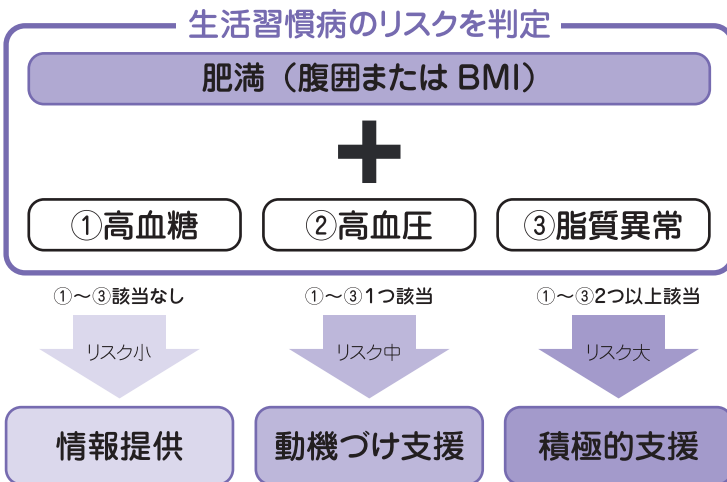


生活習慣病予防のために特定保健指導を受けましょう

～国民健康保険加入の方の特定保健指導～

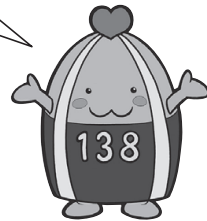
【特定保健指導までの判定について】



【実施場所・申し込み】

- ・特定健康診査を受けられた医療機関
- ・一宮市医師会 ☎71-7531
- ・中保健センター ☎72-1121
- ・西保健センター ☎63-4833
- ・北保健センター ☎86-1611

健康管理のプロ
があなたをサポート!
この機会を見逃すなんてもったいない!



・特定保健指導の対象（支援レベル）については、特定健康診査結果通知書でご確認ください。（受診した医療機関で特定健康診査結果通知書をお渡しします。市からの送付はありません。）

特定保健指導とは ⇒ 「動機づけ支援」、「積極的支援」の2つの支援方法で医師・保健師・管理栄養士などとの面接をし、取り組めそうな生活習慣の改善計画と目標を立てます。

◎市では、国民健康保険加入の方へ特定健康診査・特定保健指導を実施しています。

国民健康保険以外の方は、加入されている健康保険証発行元へお問い合わせください。

特定健康診査は12月末（診療時間内に限る）まで延長して実施します。まだ受診していない方は受診しましょう!

特定健康診査の問い合わせ 保険年金課 ☎28-8669

第2次健康日本21いちのみや計画 ～アルコール分野～

ID 1033606

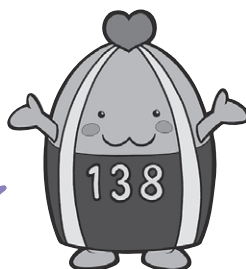
<11月10日から16日はアルコール関連問題啓発週間です>

第2次健康日本21いちのみや計画では、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯の健康」「たばこ」「アルコール」「生活習慣病」「健やか親子」「社会環境の整備」の9つの分野について、取り組みを行っています。

がん・高血圧・脳出血・脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題の危険性は、1日の平均飲酒量とともに上昇することがわかっています。節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

飲酒量の単位
「ドリンク」って
知ってる?

「純アルコール10gを
含むアルコール飲料」
を「1ドリンク」って
言うよ!



節度ある適度な飲酒に
ついて、
動画で
知ろう!



- 節度ある適度な飲酒とは1日2ドリンクまでです。適量を心がけましょう。
- 女性や高齢者は飲酒量を少なくすべきと推奨されており、基準の1/2～1/3程度が適当と考えられています。
- 妊婦・20歳未満は絶対に飲まないようにしましょう。
- アルコールハラスメントをしないようにしましょう。