

健康づくりは 健康診断を 受けることから

あなたのお宅にも
届いています

市では、基本健康診査・がん検診の案内書を5月初旬に各ご家庭に送付しています。

集団検診を受診する場合は、案内書に同封されている申込書を検診日の2週間前までに郵送してください。



健診はまず問診から始まります

☆健診を有効に活用するポイント

- 年に一度は必ず受診する
- 生活習慣を見直すために、健診結果をもとに保健指導を受ける
- 精密検査は怖がらず受ける
- ほかの病気で通院中の人は医師の指示を仰ぐ
- 検査結果の変化にも注目する
- かかりつけ医を持ち、結果を報告する



必見!!
七尾市民の
健康大事典

『けんこう七尾21』 がんばっています あなたのまちの健康まちづくり推進員

市内15の各地区には、健康づくりに取り組んでいるボランティア組織「健康まちづくり推進連絡会」があります。

推進員のみなさんは、「けんこう七尾21」の計画に基づき、日々、健

康づくりの推進に取り組んでいます。また、地域における推進課題を明らかにし、市民のみなさんが「こころと身体に関心を持ち、自分らしく健康に生きる」ためのサポートをしています。

石崎地区

今年の目標は、

6ヶ月で体重5%減量作戦!!

石崎地区は、肥満の人の割合が高い七尾市の中でも、さらにその割合が高いそうです。

肥満に関する健康教室、そのほか

ニュースポーツやウォーキングなどに取り組みます。今回は、先日開催された健康教室の様子をご紹介します。



肥満の予防についての講義を受ける住民のみなさん



メタボリックシンドローム診断基準の必須項目ウエストを測ります