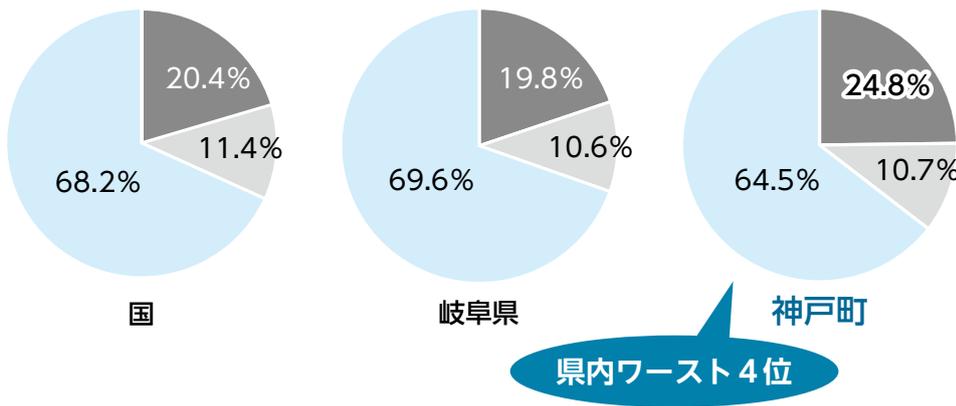




「脱メタボ」が神戸町民の健康課題！ 生活習慣病予防のために、特定健診・特定保健指導を受けましょう！

メタボとは内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質異常が組み合わさり、動脈硬化性疾患をまねく状態のことを言います。令和6年度の神戸町特定健診受診者のうち、生活習慣病の発症リスクが高まる「メタボ該当者」の割合が岐阜県内ワースト4位という結果でした。健診で血糖値が高い方も同様に岐阜県内ワースト4位となっています。「メタボ」は健診でしか見つけることができません。特定健診は「メタボ」に着目した健診です。令和6年度の特健健診受診率（国民健康保険加入者40歳～74歳を対象）は50.1%であり、国の掲げる目標値60%に達していません。特定健診は10月末まで実施しています。早期にメタボに気づき、生活習慣病を予防するために年に1度は特定健診を必ず受診しましょう！

令和6年度特定健診受診者のメタボ割合



メタボ該当者 ■
 メタボ予備軍 ■
 メタボ非該当 ■

9月は健康増進普及月間です！

高齢化や社会生活環境の急激な変化等に伴う、生活習慣病の増加が大きな課題となっています。これに対し、厚生労働省は、毎年9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」と定め、生活習慣病や運動・食事・禁煙などの生活習慣改善について理解を深め、健康づくりの実践を促進しています。

スローガン

「1に運動 2に食事

しっかり禁煙 良い睡眠」

この機会に生活習慣を見直し健康づくりの取り組みをしましょう。

9月24日～30日 結核・呼吸器感染症予防週間

世界では毎年100万人以上が結核によって命を落としており、慢性的なパンデミックがつづいています。

呼吸器感染症は空気を通してひろがるため、世界的大流行を起こしやすく、これからも起こるだろうと考えられています。

次の大流行に備えるために、私たち一人ひとりが感染症に関心を持ち続けることが大切です。

結核・呼吸器感染症を予防するために

- こまめな換気
- 咳エチケット
- 手洗い・手指消毒
- ワクチン接種
- 健康的な生活で免疫力を強化
- 健診を定期的に受ける

インフルエンザ・新型コロナワクチン予防接種について

高齢者（65歳以上）のインフルエンザ・新型コロナワクチン予防接種が10月から始まります。接種期間や自己負担額等、詳細につきましては、広報10月号でお知らせします。

シルバーキッチン・歯っぴー教室に参加しませんか？

いつまでも若々しく、歯ツラツとした生活が送られるように、お口の機能を高めて、バランスの良い食事のとり方を楽しく学びませんか？

全4回コースで行います。内容は、オーラルフレイル対策・口腔機能向上を目的とした、短時間で実践できる体操と、低栄養予防を中心とした調理実習を行います。

日時 9月11日（木）、10月17日（金）
11月6日（木）、12月4日（木）
9：30～12：30頃（4回コース）
場所 保健センター
（1階集団検診室・2階調理室）
料金 1回200円
申込み 保健センター



自殺予防週間 9月10日(水)～9月16日(火)

あなたの悩みや不安を気軽に相談できる場所があります。ご希望の窓口を選んで話してみませんか？

こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556（有料）

よりそいホットライン

0120-279-338（無料）

SNS相談

まもろうよこころ 厚生労働省HP



▲厚生労働省HP



乳幼児健康相談・母子健康手帳の発行について【予約制】

事業名	対象者	開催日
乳幼児健康相談	乳幼児	9月24日(水)

※家族等に体調不良の方がいる場合は、参加をご遠慮ください。

2歳未満のお子様はバスタオルをお持ちください。

※健康診査及び、他の相談事業に関しては、個別通知いたします。

※「神戸町くらしのカレンダー」に、母子保健予定表を掲載しています。日程変更がある場合は広報にてお知らせします。

●母子健康手帳の発行は事前に予約のお電話を！（お願い）

母子健康手帳の交付の際に、出産・育児の見通しを一緒に立てる（伴走型相談支援）ため、面談を実施いたします。事前にご予約いただき、お時間に余裕を持ってお越しください。

<持ち物>

- ①妊娠届出書（マイナンバーを記入したもの）
- ②公的身分証明書（運転免許証等）
- ③妊婦さん名義の通帳（妊婦支援給付金の申請に必要）