

年に1回特定健診を受けましょう！

生活習慣に気をつけようと思っても、簡単に変わらないのが人間というもの。不健康な習慣を続けていれば、自分では気づけないまま糖尿病などの生活習慣病となる可能性が高くなってしまいます。

特定健診は年に1回の身体チェック。自分では気づけない体調の変化が分かります。

まだまだ受診のチャンスはあります！（国保の方）

集団健診は11月25日（日）宿毛文教センターが最後ですが、医療機関では平成31年3月31日（日）まで受診できます。

※医療機関での受診を希望する場合は、直接医療機関へお申し込みください。

特定健診の実施医療機関は、健康推進課までお問い合わせください。

健診料 無料

まだ受けてない方、受けようか悩んでいる方、年に一度は特定健診を受けましょう！

健診を受けた後、そのままにしないで！

健診を受けた方も、健診結果が届いて安心してそのままになっていませんか？

健診を受けるだけで生活習慣病の進行を防げるわけではありません。

● 健診結果に「☂（雨）マーク」「⚡（雷）マーク」がある方

→必ず一度は医療機関を受診してください！

● 「特定保健指導」の対象となった方

→生活習慣を見直すため、特定保健指導を改善に取り組みましょう！

問 健康推進課 ☎ 63-1113

平成30年度こころの相談会

仕事のこと、人間関係、生活のこと、子育てに関することなど、誰かに相談できることで、こころが軽くなったり、元気を取り戻すことができます。解決に向けた歩みを始めてみませんか。

日時 12月21日（金）13時～16時 **場所** 宿毛市役所本庁舎 屋上会議室

申込 電話（※初めての方優先） **申込締切** 12月14日（金）17時 **定員** 3名（1名約1時間）

相談員 藤田 麻央 先生（高知県精神保健福祉センター所属 精神保健福祉士・自殺対策専門員）

問 健康推進課 ☎ 63-1113

大腸がん検診郵送提出ができます！

宿毛市では、昨年度1,090名の方が大腸がん検診を受診し、6名の方が大腸がんと診断され治療に繋がりました。そのうち3名の方は早期に発見された方です。大腸がんの初期症状には、ほとんど自覚がありません。早期発見・早期治療のため、年に一度は定期検診を受けるようにしましょう。

検査の流れ

① 検査容器の受け取り（検査料支払い）

② 2日間採便後、配付された封筒に入れポストに投函する。

※検査は月曜～金曜に行うためポストに投函の際は、日曜～木曜の間に投函してください。

※血液反応のあった方（陽性）のみ、保健師等の訪問または郵送にてご連絡します。

※本人が来られない場合は、代理の方でも容器の受け取りができます。

対象者 40歳以上の方 **自己負担額** 200円

容器配付期間 11月1日（木）～平成31年2月8日（金） **申込** 電話・郵送等

問 健康推進課 ☎ 63-1113