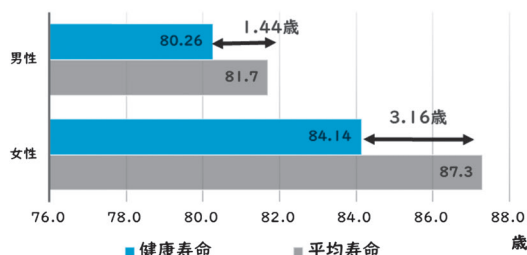


養老町の皆さまの健康状態をお伝えします！ ～健康な未来を守るために～

40歳から74歳までの人を対象に、生活習慣病予防のために特定健康診査を実施しています。皆さまの健康状態について養老町国保特定健診結果をもとにお知らせします。年に一度は健診を受けて自分の身体の状態を知り、重症化する前に生活習慣の改善や治療を受けることが大切です。

健康でいきいきと暮らすためにも、健康寿命を延ばすことが大切です

岐阜県の平均寿命と健康寿命（R1）



健康寿命とは？

健康上の問題による、日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

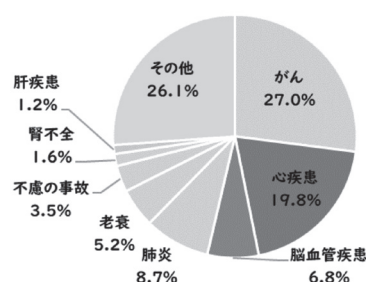
健康づくりの取り組みを通して、健康寿命を延ばしましょう！

4人に1人が「心疾患」や「脳血管疾患」が原因で死亡しています

死因の上位を占める心疾患や脳血管疾患は、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病と大きく関係しています。また、脳血管疾患は、生活習慣病の中で介護が必要となる一番の原因です。

生活習慣病は若い時から意識することが大切です。

養老町の主な死因は？(H29～R3)



メタボ（予備群含む）は男性では60歳代、女性では70歳代が多くなっています

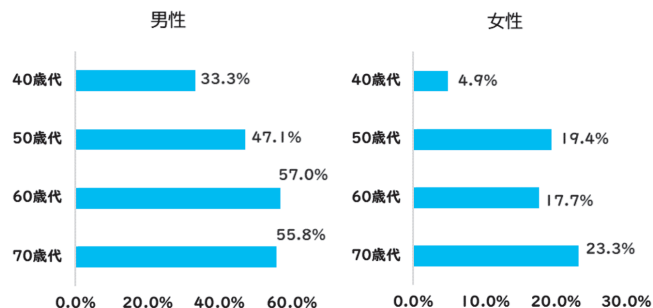
メタボ(予備群含む)の人の割合 (令和5年度養老町特定健康診査より)

〈おすすめの運動〉

- ・ウォーキング
- ・ラジオ体操
- ・サイクリング

〈摂取カロリーを抑える工夫〉

- ・間食をしない
- ・野菜や海藻を食べる
- ・よく噛んで食べる



■町保健センターには、保健師と管理栄養士がいます。

地域の健康を守るため、地域の皆さまと一緒に考え、取り組みのサポートをしています。

高血圧予防、食生活を見直すときのポイントや生活に取り入れやすい手軽な運動を提案します。

■町保健センターでは、毎月第1月曜日（10時～11時30分）に健康相談を実施しています。健診後の結果の見方や健康に関する相談など、お気軽にご利用ください。（予約不要です）

問 町保健センター ☎32-9025

養西診療所 ☎0584-71-6658
女性医師

内科・消化器内科・小児科
月曜・火曜・金曜・土曜
午前診 8:45～11:30まで受付
午後診 15:00～18:00まで受付
木曜 13:30～18:00まで受付

耳鼻いんこう科
月曜・火曜・土曜
午前診 8:45～11:30まで受付
午後診 13:00～18:00まで受付
木曜 13:30～18:00まで受付

鎮静下の内視鏡検査(胃カメラ)可 酔った状態で受けられます

養老町オンデマンドバス 養西診療所
養老ICから 車で5分 | 養老駅から 車で10分
養老町飯ノ木337-1 養西診療所

【プロのおそうじ】ご予約受付中

レンジフード…16,500円～
キッチン…19,800円～
浴室…16,500円～
洗面所…6,600円～
トイレ…6,600円～

お値打ちなセット価格！
水回り5点掃除セット
57,200円～
※価格表示は税込です。

お部屋の片づけ、床洗浄
ガラス、定期清掃
生前のお片付け
など予約受付中（見積無料）

家庭用壁掛けエアコンクリーニング
10,780円～（自動掃除機能付きは18,700円～）

おそうじ代行
さかえやグループの店 **さわやか** ☎0584-34-3215