

予防・相談

保健指導・こころの相談

問い合わせ【健康増進課】
☎22-0506

健康診断の結果を『健康づくり』に活かしましょう

①健診を受ける

生活習慣病は気づかないうちに進行します。
1年に1回は健診を受け、自分の身体の状態を知りましょう。

②気づく

健診結果は約1か月半後に届きます。
「要精密」「要治療」となった項目がある人は、早めに医療機関を受診しましょう。
早期発見・早期治療が重要です。
この機会に自分の生活を振り返ってみましょう。

体重が
増えてしまった



血糖値や
コレステロールが
気になる

※特定保健指導の対象となった場合は、個別に面接を行い、健診結果をお返しします。

③行動する

食事や運動、生活リズムなどを見直し、できることから取り組むことで
生活習慣病を予防することができます。
下記の相談や教室では、生活習慣改善のヒントが分かります。
お気軽にご利用ください。

■生活習慣病予防の相談 要予約

- ・健康相談：保健師による健診結果などについての相談
- ・栄養相談：栄養士による食事のとり方などについての相談

■生活習慣病予防教室 要予約

高血圧や糖尿病、脂質異常などの病気やその予防について、テーマ別に医師が
分かりやすくお話しします。また、食事や運動など生活上のポイントについても、
体験しながら学ぶことができます。

■こころの健康相談 要予約

気分が落ち込んでやる気がでない、眠れない、イライラするなど、こころの
問題で悩んでいる人や、その家族の相談を専門医師がお受けします。

■こころの生活支援相談 要予約

こころの病気を持った人の就労や生活についての相談を、精神保健福祉士や
保健師などがお受けします。

※相談等についての秘密は厳守いたします。
日程や場所の詳細は、予約時にお知らせします。

■今日からあなたもゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかける人のことです。

<ゲートキーパーの4つの役割>

①気づく

「最近どう？無理してない？」
いつもと違うと感じたら
声をかける

②傾聴する

「話してくれてありがとう」
本人の気持ちを尊重して
話をじっくり聞く

③つなげる

「ここで相談できるよ」
専門窓口にご相談するよう促す

④見守る

「いつでも相談してね」
本人のペースに合わせて寄り添う



誰でもゲートキーパーになることができます。
あなたの優しい“ひとこと”が、大切ないのちを守ります。

こころといのちの相談窓口
ひとりで悩まず、
相談してください。



こころの体温計
簡単にストレスチェックが
できます。

