

## 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。



※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ございます」  
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。

