

保健師からのお知らせコーナー

職別国保保健師による健康づくり支援事業

特定保健指導

特定保健指導の希望者に対し、ご自宅または事業所に訪問して保健指導を行います。対象になられた方には、利用勧奨のお電話や通知もしています。

糖尿病性腎症重症化予防事業

健診データや医療機関への受診データに基づいて、糖尿病性腎症の重症化リスクの高い方を対象に、電話や訪問による保健指導を行います。

健康講座

事業所等へ保健師が出向き、生活習慣病予防を主なテーマとした講話を行います。費用は無料です。事業主や従業員の方々、ご家族の健康づくりのために是非お申込みください。

○お申込み先：075-801-0478（平日9：00～17：00）

健康ダイヤル（電話健康相談）

健診結果に関することをはじめ、生活習慣病予防や日常の健康管理に関する相談について、保健師がお答えします。通話料のみかかります。

○専用ダイヤル：075-496-5544（平日9：00～17：00）

- * いずれの事業も当組合にご加入の組合員及びご家族のご利用に限ります。
- * 健康づくり支援事業の詳細は、組合ホームページでもご覧いただけます。

保健師のつぶやき

寒い日が続いていますが、みなさま体調はいかがでしょう。免疫力が落ちていると風邪やインフルエンザなどの病気にかかりやすくなってしまいます。クリスマス、お正月、忘年会や新年会などで暴飲暴食や夜更かしが続き、生活リズムが崩れてはいませんか？「食事」「運動」「睡眠」のリズムをしっかり整えて、帰宅時は「うがい」「手洗い」を行い、免疫力を高めていきましょう。

1月の職別保健師だより（15ページ参照）では「インフルエンザ予防」をテーマに風邪との違いや予防方法について取り上げています。ぜひご家族皆様でお読みください。病気を予防するには早めの対策がとても大切です。一人ひとりが体調管理に気をつけて、平成最後の冬も元気に過ごしていきましょう！

