

＋保健師からの健康アドバイス

特定健診・特定保健指導がはじまります

～今まで町が実施していた基本健診が『特定健診・特定保健指導』に変わります～

今月の担当
北檜山区
垣本 利子です

目的 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診を行い、その結果に応じて生活習慣を改善するための保健指導を行い、生活習慣病の有病者・予備群を減らすことを目的としています。

対象 40歳～74歳までの医療保険加入者

健診・保健指導の流れ

①特定健診

受診のお知らせにしたがって指定の医療機関などで受診します。せたな町の国民健康保険加入者は町から、他の医療保険加入者はそれぞれの医療保険者から健診の案内があります。

基本的な健診

+

詳細な健診

②判定・結果通知

生活習慣改善の必要性レベルを3段階に分けて判定、通知されます。

生活習慣改善
の必要性が

低い人 中程度の人 高い人

●情報提供／健診結果から現在の健康状態をしっかりと把握。健康的な生活を送るための生活習慣の見直しや改善に役立つ情報を提供します。

③特定保健指導

検査値改善のために目標を設定して、保健師・管理栄養士等による保健指導を一定期間受けることになります。

●動機づけ支援
生活習慣の改善点に基づき、目標を設定し行動できるように支援します。

●積極的支援
健診判定の改善に向けて実践できる目標を選択、継続的に実行できるように支援します。

コリドール交流情報館
～行ってみよう！～

長万部町

～ナイスショット～

あやめ公園パークゴルフ場

あやめ公園パークゴルフ場が4月26日にオープン予定です。全27ホールのほか、町花である「あやめ」などの花壇が整備されていて、6月下旬～7月中旬には、多数の「あやめ」が咲き誇ります。●プレー代1日券（町外）／大人300円、小人150円●用具使用料（町外）／大人150円、小人100円●問い合わせ先／役場産業建設課 01377・2・2456

八雲町

噴火湾を見下ろし心地よい汗を!!

噴火湾パノラマパークゴルフ場!

噴火湾パノラマパークゴルフ場が、4月26日（土）にオープン（予定）します。噴火湾を望む絶景のフィールドで、ご家族やご友人、お仲間と一緒に楽しくみください。●営業時間／日～日没（チケット販売午後5時まで）●利用料金／5000円、シーズン券もご用意しています。●コース／全45ホール●定休日／毎週月曜日●場所／八雲町浜松●問い合わせ先／噴火湾パノラマパーク 01377・65・6030

八雲町熊石地域

ひらたない温泉あわびの湯

「あわび」にこだわったユニークな施設「あわびの湯」では、ジャグジー風呂が「海洋深層水風呂」になっています。ミネラル分を豊富に含んだ海洋深層水は、皮膚病などに効果があると言われています。ぜひご利用ください。●営業時間／午前10時～午後9時（年中無休）●入浴料／大人450円、小人200円●問い合わせ先／国民宿舎ひらたない荘 01398・2・3330

今金町

4月下旬オープン（予定）

『奥美利河温泉山の家』

冬期間閉ざされていた「奥美利河温泉山の家」



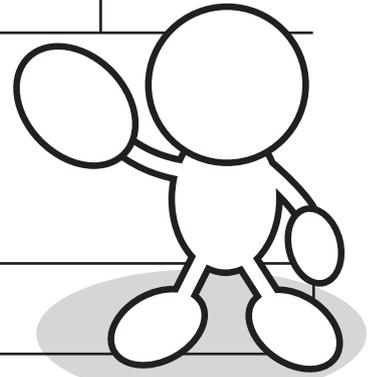
平成20年度

特定健診 各種がん検診 などの日程について

『自分の健康は自分で守る』を合言葉に、積極的に健診を受けましょう！

	特定健診 肝炎ウイルス検診 各種がん検診 (胃・肺・大腸・前立腺)	巡回による特定健診 肝炎ウイルス検診 各種がん検診	乳がん検診 子宮がん検診	個別による 特定健診
北檜山区 健康センター	5月 9日 5月10日 10月23日 10月24日	若松地区 7月29日 丹羽地区 7月30日 太櫓地区 7月31日	4月22日 10月24日 <small>乳のみ</small> 10月25日	町立国保病院、 瀬棚診療所及 び大成診療所 でも受けるこ とができます。 受診日程など が決まりまし たします。
瀬棚区 保健センター	5月11日 5月12日 10月21日 10月22日	※特定健診のみ 北島歌地区 7月 8日 島歌地区 7月 9日 元浦・本町地区 7月10日	10月26日	
大成区 町民センター	5月 7日 5月 8日 10月25日 <small>がん検診のみ</small>	※特定健診のみ 上浦地区 10月14日 都地区 10月15日 宮野地区 10月16日	10月 1日	

※詳細については、随時チラシ等でお知らせいたします。
また、日頃の健康に対する悩み、不安などがございましたら、
お気軽に保健師までご相談ください。



■問い合わせ先／保健福祉課保健推進係（北檜山区） ☎ 0137-84-5984
（瀬棚区） ☎ 0137-87-3990 / （大成区） ☎ 01398-4-5511

家が4月下旬オープンする予定です。山
中にたたずむ「山の家」。ちよっとゆるめの
温泉は、ゆつくりつかれる癒しの空間。自
然が贅沢だと感じる瞬間です。●日帰り入
浴料／大人300円、小学生150円、幼
児無料●宿泊料（1泊2食付税込み）／大
人5,557円、小学生4,777円
●問い合わせ・予約申込先／クアアラザピ
リカ ☎01377-833-7111

せたな町北檜山区
4月20日（予定）オープン！

北檜山パークゴルフ場

全道屈指の広さを誇る北檜山グリーンパ
ーク・パークゴルフ場が、4月20日（予定）オ
ープンします。遊楽部岳も望める雄大な自然
の中で、思いっきりプレーしてみませんか？
●1ラウンド／高校生以上3,000円、
中学生以下・70歳以上1,000円●1日券
／それぞれ1ラウンドの2回分●回数券
／12ラウンド用3,000円●用具一式／2
000円●問い合わせ先／産業振興課 ☎0
1377-845-5111／北檜山グリーン
パーク ☎01377-866-0530

せたな町瀬棚区

ご予約受付中です！

せたな青少年旅行村

せたな青少年旅行村が4月中旬よりオープ
ンします。キッチン、ガスコンロ、水洗ト
イレ、冷蔵庫、テレビ、暖房器具など設備が
充実している人気のケビンは毎年たくさん
のご予約をいただいています。もちろん、
持込テントサイトもありますので、皆さん
のご利用をお待ちしています。●問い合わ
せ先／瀬棚総合支所 ☎01377-873
3011

せたな町大成区

『国民温泉保養センター』

広大な貝取湖溪谷の保養温泉地に位置する
身も心もあつたかになる温泉。お風呂から
眺められる四季折々の景色、周辺には遊歩
道や公園もあり、大成の大自然を満喫でき
ます。●場所／せたな町大成区貝取湖●入
浴料／大人360円、小人100円●問い
合わせ先／国民温泉保養センター ☎01
398-4-6327