

การตรวจสุขภาพเฉพาะโรคเป็นโอกาสดีที่จะได้สร้างเสริมสุขภาพและปรับปรุงวิถีการใช้ชีวิต!!

หากได้รับเอกสารแจ้งตรวจสุขภาพเฉพาะโรค...

3 ขั้นตอนง่ายๆสุขภาพที่ดี!!

① รับ (การตรวจสุขภาพเฉพาะโรค)

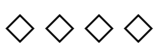
เสียค่าใช้จ่ายบางส่วนเพียง 500 เยน ต้องจองคิวกับหน่วยงานทางการแพทย์ก่อนตรวจเสมอ

② ดู (ผล)

เมื่อได้รับผลการตรวจแล้ว ควรตรวจผลการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (เช่น น้ำหนัก ความดันเลือด) หากไม่เข้าใจตรงไหนควรสอบถามแพทย์เพิ่มเติม

③ ปฏิบัติ !!

เมื่อจำเป็นก็ต้องเริ่มการรักษา หรือเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิตที่เป็นต้นเหตุให้เกิดโรคอ้วนลงพุง!! (มีหน่วยงานสนับสนุน)



คุณเป็นแบบนี้บ้างหรือไม่?



เคยเป็นแบบนี้ไหมคะ “กังวลเกี่ยวกับสุขภาพตัวเองแต่ก็ไม่ได้ทำอะไร”

ทานมาก • ออกกำลังกายน้อย • สูบบุหรี่ ⇒ ไขมันสะสม ⇒ เส้นเลือดอุดตัน



อวัยวะ
ภายใน
เสียหาย!

เพื่อตัวเอง
ในวันข้างหน้า



เริ่มจากเข้ารับ

การตรวจสุขภาพเฉพาะโรค!

เจ้าหน้าที่ดูแลสุขภาพและเจ้าหน้าที่โภชนาการจะคอยช่วยเหลือคุณเอง! หากได้รับเอกสารคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพแล้วแต่ไม่เข้าใจวิธีการอ่าน สามารถขอรับคำปรึกษาได้ค่ะ

ติดต่อสอบถาม แผนกพัฒนาสุขภาพ โทรศัพท์ 44-1105

เพื่อจะได้ลองคิดและเลือกว่าอยากใช้ชีวิตแบบไหนและอยากจะมีสุขภาพที่ดีไป

จนถึงเมื่อไร

มาเรียนหลักสูตรออกแบบชีวิตสิคะ

เราขอแนะนำหลักสูตรออกแบบชีวิต สำหรับผู้ที่อยากใช้ชีวิตในแบบของตนเองอย่างมีความสุขในยุคที่คนมีอายุยืนถึง 100 ปี และยินดีต้อนรับคู่พ่อลูก/แม่ลูกทุกท่านเป็นอย่างยิ่งค่ะ

งานสำหรับผู้สูงวัย,
คุณค่าในการใช้ชีวิต, กิจกรรมทางสังคม

ระบบเพื่อการใช้ชีวิต
ที่ปลอดภัยไร้กังวล

การป้องกันและรับมือ
โรคสมองเสื่อม

เสริมสร้างสุขภาพ
ให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วอยู่เสมอ

เป้าหมาย: พลเมืองชิมะที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ค่าเข้าร่วม: ฟรี
ช่วงเวลา: พฤศจิกายนนี้~มกราคมปีถัดไป วันธรรมดา (ช่วงบ่าย)
สถานที่: 5 แห่งในเมือง(สถานที่ใน ต.สามาจิระ, ต.ไดโอะ, ต.จิระ, ต.อะโงะ, ต.อิโซเบะ)
เนื้อหา: รวม 3 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง บรรยายและทดสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ
(มีการวัดสมรรถภาพร่างกายและแนะนำการออกกำลังกายด้วย)
จะแจกสมุดสำหรับการออกแบบชีวิตที่สามารถเขียนได้ด้วยตัวเอง
สมัครและสอบถาม: โปรดโทรศัพท์ตามเบอร์ด้านล่าง

จะแจ้งรายละเอียด
ในวารสารเมือง เดือนตุลาคม



※อาจมีการเปลี่ยนแปลงกำหนดการหรือเนื้อหาตามสถานการณ์

ศูนย์ช่วยเหลือท้องถิ่นแบบบูรณาการอำเภอชิมะ (ชิมะชิ จิอิชิ โฮวักตัสชิ ชิเอ็ง เซ็นตา)

(แผนกให้คำปรึกษาและพยาบาล) ☎ 4 4 - 0 2 8 4