

跳べ TOBE  
健康プランより

## 健康的な生活習慣を身につけよう



新年を迎え「今年こそは健康に気をつけたい」「今年も健康に過ごしたい」と思っている人も多いと思います。

健康的な生活を送ることができる年齢の上限を「健康寿命」といいますが、健康寿命を延ばすために自分の生活習慣を確認してみませんか。

町では、町民の皆さんが健康づくりを考えやすいように目標を掲げています。

### 健康的な生活を続けるための目標

① けんしんを受けて 自分の健康を管理 する	② 高血圧・糖尿病など、 生活習慣病が重症化 することを防ぐ	③ 歯の健康を守る	④ 禁煙・分煙をする	⑤ 子どものころから 健康的な生活習慣 をつくる
---------------------------------	---	--------------	---------------	-----------------------------------

「今年こそは健康づくりを…」と思っても、一度にすべてを始める必要はありません。まずは小さな一歩から、できることを始めましょう。



「どこから始めようか？」という人は、まず「けんしん」を受けて、自分の健康状態を知るところから始めましょう！



## 令和8年度のけんしん予約は2月から始まります

広報とべ2月号にけんしん案内を掲載します。

検査内容、日程、実施場所などを確認して予約をしてください。

「けんしん予約」についての郵送物は町から発送しません。

「けんしん受けてよかった！」の声が届いています！



- 自分の健康状態が客観的にわかって、健康への意識が変わった。
- けんしんでがんが見つかり、早く治療できてよかった。
- 町のけんしんなので、費用があまりかからなくて助かった。
- 特に異常がない、ということがわかって安心した。

毎年、  
受けることが大事やけん、  
予約するんよ。

### WEB 予約開始日

2/1 日



### 電話予約開始日

2/12 木



WEB予約と電話予約では、受付開始日が異なるのでご注意ください。詳細は広報とべ2月号でご確認ください。

問 保健センター ☎ (962) 6888