

私から
“輝く”家庭

“自分らしく輝く” 恵那の男女

家庭レポート

vol.14

「特定健康診査と保健指導でいつまでも健康に」

男女共同参画プランでは「安心して生活できる体制づくり」を基本目標に掲げ、特定健康診査や保健指導などを通じ、誰もが生涯を通じて、心身ともに健康で安心していきいきと暮らすことが出来る社会を目指しています。

市では、国民健康保険に加入している40歳から74歳の方を対象に、特定健康診査と保健指導を実施しています。

「特定健康診査」って何？

- ・ 予防できる生活習慣病に着目した健診です。
- ・ 健康診断として受けると、1万円程度かかる検査がワンコイン（500円）で受診できます。



20年にわたり健診を受けている中野方町の柘植あつ子さんにお話を伺いました。

Q. 健診を受けたきっかけは何ですか。

A. 特にきっかけはないですが、かかりつけの病院で受けられるので受けています。10年くらい前に血糖やコレステロールが高く貧血だと分かりました。

Q. 健診や保健指導を受けて変わったことや、これからの目標はありますか。

A. 食べ物や夕飯を早めに済ますように気をつけています。毎日続けることは難しく、健診の結果は良くなったり悪くなったりですが、結果を見たり保健師さんや栄養士さんの指導を受けたりした時は、また頑張ってみようと思います。これからも元気で、孫たちに趣味の折り紙で色々な物を作ってあげるのが目標です。



□問い合わせ 企画課 TEL 26-2111 (内線 347)

中山道広重美術館
Hiroshige Museum of Art, Ena

美術館へようこそ！

3月4日(日)、4月1日(日)は“市民の日”。この日は恵那市民に限り観覧無料です。受付で「恵那市民です」とお伝えください。

3月4日(日)
4月1日(日)
は市民の日

※4月1日(日)までは企画展「ゆる旅おじさん図譜」、4月5日(木)～6月10日(日)は特別企画展「浮世絵諸国探訪 一六十余州名所図会を中心に」を開催！

企画展 主催：恵那市、恵那市教育委員会、(公財)中山道広重美術館

あなたはどのおじさん推し？

ゆる旅おじさん図譜 3月1日(木)～4月1日(日)

Exhibition Venue Exhibition room1 (1F)

Exhibition dates March 1st (Thursday) to April 1st (Sunday)

OJISAN Encyclopedia

関連イベント ※無料、ただし観覧料は必要です

■学芸員による作品ガイド 日時：3月11日(日) 午前10時30分～(30分程度) 場所：展示室1(1F)

■早茶会(美術館ボランティア香風会 代表：鎌田幸子) 日時：3月16日(金)または17日(土)(予定) 場所：メインラウンジ(1F)

■解説ボランティア遊会による作品ガイド 日時：随時(要事前予約)



第14回 広重賞 恵那市こども版画コンクール作品展

会期：3月1日(木)～18日(日) 場所：展示室2(2F) 観覧無料

※企画展「ゆる旅おじさん図譜」は観覧料が必要です。

問 中山道広重美術館 TEL 0573-20-0522 <https://hiroshige-ena.jp>

毎週金曜日は観覧無料 フリーライダー

(スポンサー)

(株)銀の森コーポレーション、木曽路物産(株)
(株)サラダコスモ

次号は
3月15日号
発行日は
3月15日(木)です



広報えな No.307

2018年(平成30年)
3月1日発行

発行 恵那市役所/編集 総務課広報広聴係
〒509-7292 岐阜県恵那市長島町正家一丁目1番地1
☎(0573)26-2111/☎25-6150/(IP電話)050-5808-9521
<http://www.city.ena.lg.jp/> ☓info@city.ena.lg.jp

『広報えな』3月1日号、
1部当たりの印刷経費は
約9.8円(税込み)です。



市ウェブサイト
(閲覧用QRコード)

あなたの知りたい情報が
かりやすく提供しています。



市メール配信サービス
(登録用QRコード)

観光、イベント情報や、災害、犯罪、
火災などに関する各種情報をご希望
の方へ電子メールで配信しています。

『広報えな』は環境に優しい再生
紙を使用しています。またインキ
は石油系ではなく、
地球に優しい植物
油を使用したもの
で印刷しています。

