

毎日健康習慣

～糖尿病予防と医療費適正化～

健康クロスワードパズル

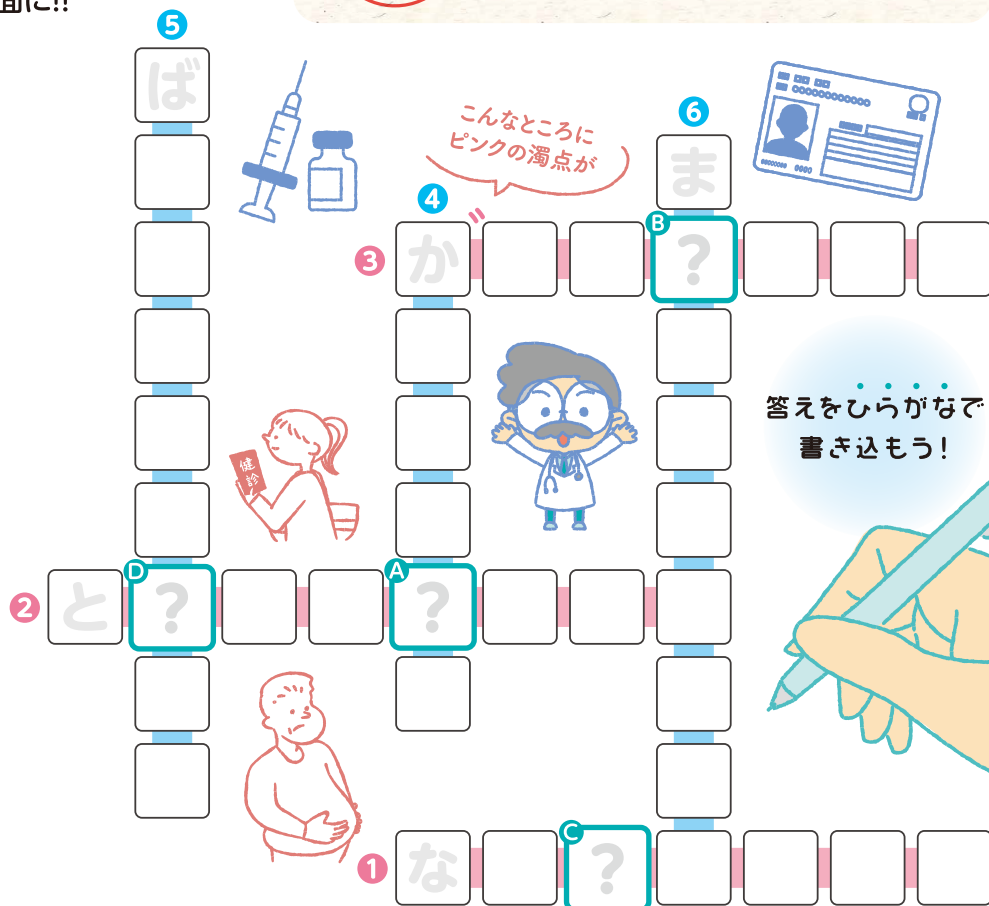
パズルには、**糖尿病予防**や**医療費適正化**にまつわる言葉が入ります。パズルを完成させ、**A～D**のマスに入る文字を繋げると健康のコツが出現します。ヒントは中面に!!

ヨコのカギ

- 1 糖尿病予防や治療のため、生活習慣を改善し、減らすことが肝心なものは?
- 2 生活習慣病の予防のために40歳から74歳を対象に行われるものは?
- 3 糖尿病の治療を中断してしまうことで、発症や進行のリスクが高まるものは?

タテのカギ

- 4 病歴や体質などを把握し、ふだんの診療・健康管理を行う医師は?
- 5 インスリン製剤などで選択でき、安全性・効果が先発品と同等で低価格な医薬品は?
- 6 マイナンバーカードを健康保険証として利用登録した保険証は?



健康は一日にしてならず!

健康のコツは **A** **B** **C** **D** !

答えをひらがなで書き込もう!

救急 味方

救急車の出動件数が増加し、搬送先の医療機関がすぐさま決まらないケースが多発しています。軽症の方の受診が増える、緊急性の高い患者さんの治療が遅れることも。「香川県救急電話相談」では、病院に行くか救急車を呼ぶか悩んだときに看護師などが助言を行います。

香川県 救急電話相談

24時間
毎日受付
相談無料
※ただし通話料はかかります。

利用者の声



足を
けがした男性

夕方にけがをして病院に行くか迷ったときに、対応可能な病院を紹介してくれました。

こどもの急な発熱のときに看護師さんから助言をもらい自宅での対応ができました。



当時1才の娘を持つ保護者

一般向け

15才～高齢者の方

#7119

ダイヤル回線・IP電話・光電話などからは ☎087-812-1055

小児向け

15才未満の方

#8000

ダイヤル回線・IP電話・光電話などからは ☎087-823-1588

症状が重く、すぐに救急車が必要な場合は、**119番**へ通報してください。

市町のお問い合わせ窓口

健康に関するお悩み・疑問などについては、お住まいの市町へご相談ください。

市町名	担当課	電話番号
高松市	健康づくり推進課	087-839-2363
	国保・高齢者医療課	087-839-2311
	特定健診問合せ先	087-839-2371
丸亀市	保険課	0877-24-8842
	特定健診問合せ先	0877-24-8806
坂出市	けんこう課	0877-44-5006
善通寺市	保健課	0877-63-6308
観音寺市	健康増進課	0875-23-3964
さぬき市	国保・健康課	0879-26-9907
東かがわ市	長寿保健課	0879-26-1360
三豊市	健康課	0875-73-3014

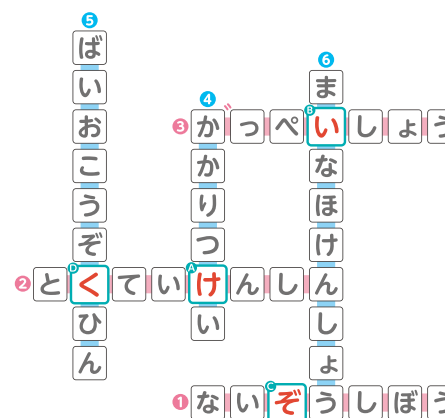
市町名	担当課	電話番号
土庄町	健康福祉課	0879-62-7002
小豆島町	健康づくり福祉課	0879-82-7038
三木町	住民健康課	087-891-3303
直島町	住民福祉課	087-892-2223
宇多津町	健康増進課(保健センター)	0877-49-8008
綾川町	保険年金課	087-876-1593
	特定健診問合せ先	087-876-2525
琴平町	子ども・保健課	0877-75-6705
多度津町	高齢者保険課	0877-33-4488
まんのう町	福祉保険課	0877-73-0124

- 特定健診について
- 各種相談、手続き
- 国民健康保険についてなど

交通事故にあった場合
健康保険で治療を受けた場合は、届け出が必要です!



健康クロスワードパズルの答え



健康は一日にしてならず!

健康のコツは **A** **B** **C** **D** !

日々の行動が将来の健康に繋がります。小さなことからコツコツと、身近な人と協力しながら、健康を意識した生活を続けていきましょう!

まず手始めに、冊子を「冷蔵庫に貼る」や「携帯電話で撮影」など保存して、もしもの時に備えましょう。



中面を読んで、健康の知識を深めましょう!

パズルを完成させて健康のコツを解き明かそう!

パズルを解きながら、あなたや身近な人の行動について振り返り、健康になるために何ができるのか、一緒に考えてみましょう。

発行

香川県 健康福祉部 健康政策課 国民健康保険室

☎087-832-3316

詳しくは 香川県医療情報総合サイト

検索



このパンフレットは、環境にやさしい植物油インキを使用し、水なし印刷で印刷しています。