

生活習慣病予防に役立てよう

「特定健康診査」と「後期高齢者健康診査」が始まります！

国民健康保険に加入している35～74歳の人を対象の「特定健康診査」と、75歳以上の人が対象の「後期高齢者健康診査」が始まります。

特定健康診査は、メタボリックシンドローム（メタボ）の予備群・該当者を見つける検査が中心です。メタボとは、内臓の周囲に脂肪がたまり、高血糖・高血圧・高脂血・高コレステロールなどを複数併せ持つ状態。放っておくと生活習慣病などになり、生命にまで関わってきます。自分や家族のためにも健診を受けましょう。

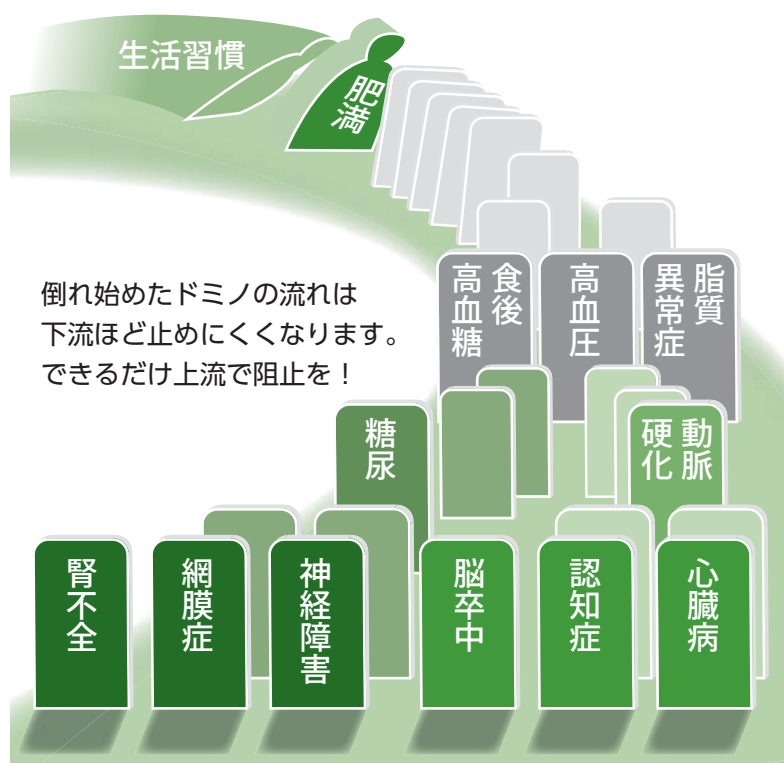


まるで「ドミノ倒し」

皆さんは「ドミノ倒し」と呼ばれる、小さな牌が次々と倒れ続けていく様子を、見たことがあると思います。

メタボは、その「ドミノ倒し」によく例えられます。きっかけは小さな生活習慣の乱れにすぎませんが、やがて肥満となり、気付いたときにはドミノが倒れるように、体は悪い方向へ向かっているのです。

メタボの「ドミノ倒し」は末広がりです。放っておくと、さまざまな危険因子が重なり合いながら倒れていき、糖尿病、脳卒中や心筋梗塞などに達します。そして、最後には「生命」のドミノさえ倒れてしまうのです。



倒れ始めたドミノの流れは
下流ほど止めにくなります。
できるだけ上流で阻止を！

健診はチャンス

健診は自覚しにくいメタボの症状に気付くチャンスです。健診・保健指導を生かして、あなたの健康を守りましょう。集団健診か個別健診のいずれかで受診できます。

健診結果を役立てよう

全ての受診者に、健診結果とその見方、生活習慣の見直しに必要な情報を提供します。自分

特定保健指導の利用を

の健康状態を確認するとともに、今後の生活に役立てましょう。
生活習慣の改善が必要な人には「特定保健指導」の通知が届きます。希望した場合には、保健師・管理栄養士が、個人に合わせたプログラムを作成し、生活習慣改善の支援をしていきます。ぜひ特定保健指導を利用してください。

健康づくりのため健診は毎年受けましょう！

国保特定健康診査

◆対象者・健診項目

対 象 者	健診項目
35～74歳の国民健康保険加入者(昭和11年6月1日～52年3月31日生) ※40歳～74歳の人と35歳の人、39歳以下で平成21年度もしくは22年度に特定健康診査を受診した人には、受診票を送付します。	問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、血液検査、腹囲測定(測定しやすい服装で受診してください) ※医師の判断により貧血、心電図、眼底検査を実施します。 ※血液検査項目に、尿酸、クレアチニンの腎機能検査項目が追加されます。

(注意) 国保の短期人間ドック事業を利用する人、J A健診を受ける人は受診できません。

◆集団健診

実施期間／6月23日(木)～8月1日(月)

受付時間／午前8時30分～11時15分

会 場	日 程
飯岡保健センター	6月23日(木)～25日(土)、27日(月)、28日(火)
海上保健センター	6月29日(水)～7月2日(土)、4日(月)
干潟保健センター	7月5日(火)～9日(土)、11日(月)
旭市保健センター	7月12日(火)～15日(金)、19日(火)～23日(土)、25日(月)～29日(金)、31日(日)、8月1日(月)

◆個別健診

実施期間／6月1日(水)～9月30日(金)

受付時間／各医療機関の診療時間内

実施医療機関(50音順)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
青葉クリニック	60-5005	江畑医院	55-3110	田辺病院	62-0016
穴沢医院	68-2003	佐々木クリニック	62-0055	塚本クリニック	57-1151
飯倉医院	63-1515	嶋田医院	62-0219	浜医院	63-2331
磯村クリニック	60-2575	高木医院	62-0019	ひがた内科医院	62-7141
伊藤医院	62-1000	滝郷診療所	55-3017	ゆうきクリニック	50-2555

後期高齢者健康診査

◆対象者・健診項目

対 象 者	健 診 項 目
75歳以上(昭和11年5月31日以前生)および65歳以上で一定の障害のある人 ※昨年度受診した人、75歳到達者には受診票を送付します。	問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、血液検査 ※医師の判断により貧血、心電図、眼底検査を実施します。 ※血液検査項目に、尿酸、クレアチニンの腎機能検査項目が追加されます。

◆個別健診

実施期間／6月1日(水)～9月30日(金)

受付時間／各医療機関の診療時間内

実施医療機関は国保特定健康診査と同じです。なお個別健診で都合のつかない場合は、集団健診でも受診できます。

共通事項

費用は無料です。

医師の判断以外でも希望すれば、心電図と眼底検査は受けられますが、費用は自己負担となります。

次の人は申し込みが必要です。
●国民健康保険に加入していて、新規に受診を希望する36～39歳の人

●昨年度の後期高齢者健康診査を受けていない後期高齢者を申し込み終了後、受診票を送付します。

受診するときは、受診票と被保険者証を持参してください。

申し込み・問い合わせ先

保険年金課国民健康保険班

☎ 62・5401



昨年の集団健診