

特定健診の重要性について お話しいただきました

1 年に 1 回特定健診を受診しましょう



日下内科医院
日下 玄 先生

特定健診とは、**糖尿病・高血圧・がん**などの生活習慣病の発症前の段階である**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）**に着目した健診です。宮城県の特定健診を受診したかたのうち、男性では約 2 人に 1 人、女性では約 5 人に 1 人がメタボ該当者・予備群に該当します。

町では、特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高いかたに対して、保健師等が生活習慣を見直すためのサポート（特定保健指導）を実施しています。

早期から生活習慣を改善することで、病気の予防、重症化や合併症を避けることができると考えられます。

ご自身の健康状態を見直すためにも、1 年に 1 回特定健診を受診しましょう。

通院されているというかたも普段の検査内容とは異なる項目が含まれている可能性がありますので、一度ご検討ください。

メタボの放置は危険！

メタボ改善に**特定保健指導**が有効です

「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」といった生活習慣病は、自覚症状がほとんどなく、なかなか気付くことができません。自覚症状が出たときにはすでに重症化している場合が多く見受けられます。

生活習慣病の前兆であるメタボリックシンドローム（メタボ）は、内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧・脂質異常・高血糖のうち、2つ以上が重なった状態のことをいいます。それぞれの異常がわずかでも、2つ以上重なると動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中など命に関わる病気を発症するおそれが高まります。それにより将来、医療費や治療をするための時間を今よりも多く費やすことになってしまいます。特定保健指導を受けてメタボの改善に取り組み、生活習慣病を予防することが大切です。

町では、健診当日の結果（腹囲等）から、特定保健指導の該当になったかたには当日会場で、または、血液検査で該当になったかたには 10 月、11 月に保健指導を実施しています。生活スタイルに合わせて、健康になるための無理のない目標や取り組み方を一緒に考え、計画を立てる場です。該当になったら特定保健指導を受け、早いうちに生活習慣を改善し、健康なからだを取り戻しましょう。



国民健康保険に加入されているかたへ
生活習慣病予防のために毎年受けよう！
特定健診のご案内
医療機関受診中のかたも特定健診の対象です

自己負担額は
無料

1 日程・会場

A 集団健診

日 程	実施会場	受 付 時 間							
		7：30～ 8：00	8：00～ 8：30	8：30～ 9：00	9：00～ 9：30	9：30～ 10：00	10：00～ 10：30	10：30～ 11：00	17：00～ 19：00
8/18（火）	金ヶ瀬公民館	堤 2・新開	湯尻・堤 1	金ヶ瀬 1	金ヶ瀬 2 金ヶ瀬 3	金ヶ瀬 4 金ヶ瀬 5	金ヶ瀬 6		
8/19（水）	保健センター	緑団地 新寺	中島町	末広・上谷 2		西原			
8/20（木）		本町 2	幸町		稗田		錦町		
8/21（金）		桜町 2	中町		上川原				
8/22（土）		小島・福田	本町 1		上町 2		上町 1		
8/24（月）		橋本	小山田	桜町 1		桜町 3			
8/25（火）		尾形丁 2	尾形丁 1	保料		新田町			
8/26（水）		上大谷	住吉町	原前		丑越			
8/27（木）			南原前		上谷 1		上谷 3		

指定の時間帯に
都合のつかないかた

B 追加集団健診

※ A の日程で都合がつかないかた

日程	実施会場	受付時間
9/26（土）	保健センター	7:30～11:00
9/27（日）		

C 個別健診

日程	備考
11 月予定	詳細は 10 月号の広報おおがわらに掲載します

2 特定健診・特定保健指導とは？

特定健診	特定保健指導
生活習慣病の予防のために、40 歳から 74 歳までのかたを対象とするメタボリックシンドロームに着目した健診です。 ◆検査項目 問診、身体測定（身長・体重・腹囲）、診察、血圧測定、血液検査（脂質・血糖・肝機能）、尿検査（尿糖・尿蛋白）	健診結果を踏まえ、保健師や管理栄養士から生活習慣を見直す指導が無料で受けられるものです。健診当日の結果（腹囲・血圧・体重等）から指導の対象となるかたは会場で初回面接を受けていただき、後日の結果（血液検査等）から指導の対象になったかたには別途通知いたします。

3 その他のおしらせ

- 上記 A・B の日程では、特定健診のほか、青年期健康診査・結核（肺がん）検診・肝炎ウイルス検診・骨粗しょう検診・尿ナトリウム比測定も実施しています。
- 特定保健指導を受け、継続的に生活習慣の改善に取り組んでいただいたかたには、後日参加賞を準備しておりますので、ぜひご参加ください。