

目指せスマート！

OVER 40
40 歳以上が対象

自分の生活習慣を見直すチャンス！
特定健診・保健指導

問ほけん福祉課保険班・福祉班
☎78−3115（内122・124）

日本人の生活習慣などの変化で、近年は糖尿病などの生活習慣病の有病者・予備群が増加しています。これが原因で死亡する人は、全体の約40％にのぼると推計されています。

なぜ特定健診を受ける必要があるの？

特定健診は、腹囲の計測と血液のデータからメタボリックシンドローム（メタボ）をチェックし、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病をいち早く見つける検査です。偏食や運動不足など、長年身に付いた生活習慣。その習慣を続けると、何の自覚症状もなく動脈硬化が進み、心臓病や脳血管疾患などを発症する可能性が高くなります。生活習慣病は自覚症状が出にくいので、気付かないうちに状態が悪化してしまいます。普段から一年に一回特定健診を受け、身体や血管の状態を調べることが大切です。

保健指導で生活習慣改善をサポート

受診後は、健診結果をつづった「わたしの健康ノート」が受診者へ渡されます。生活習慣病のリスクが高い人には、保健師などが健診結果について、なぜデータが上がったのか、生活状況を聞きながら一緒に考えていきます。

総合健診と選ぶ健診の申込受付中！

総合健診（ミニ人間ドック）

20 歳以上の津奈木町国民健康保険加入者が対象です。（予約制）
《検査項目》
特定健診、がん検診、超音波検診をセットで受けられます。

選ぶ健診

次の検査項目から受けたい健診を組み合わせて選べます。
《検査項目》
特定健診、後期高齢者健診、肺がん検診、喀痰検査、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、腹部超音波検診、肝炎ウィルス検査

▶申込方法 **10月13日(水)** までにほけん福祉課へ申し込み



総合健診・選ぶ健診日程 （選ぶ健診は地区で日時が異なります）

新型コロナウイルス感染防止対策として、受付時間あたりの**来場人数を制限**します。
対象地区の順番で案内しますが、申込人数で同じ地区でも受付時間が前後することがあります。
毎年 10 月は、がん検診受診率 50%達成に向けた集中キャンペーン月間です。併せて受診をおすすめします。

	健診日	場　所	対象地区	時　間
総合健診	11月2日(火)	平国コミュニティセンター	（事前予約制）	10:00 ～
	6日(土)	農業就業改善センター		8:00 ～
選ぶ健診	11月2日(火)	平国コミュニティセンター	平国下・辻	①8:00～8:20 ②8:30～8:50 ③9:00～9:20
			福浦・平国上	
	3日(水)	つなぎ文化センター	竹中 染竹 桜戸 浜崎	①8:00～8:20 ②8:30～8:50 ③9:00～9:20 ④9:30～9:50 ⑤10:00～10:20 ⑥10:30～10:50
	5日(金)	農業就業改善センター	倉谷 町中・川内 中尾 古中尾・内野 上下門	
	7日(日)		新川・古川 大泊 日当・丸岡 日添 小津奈木	

※７月に申し込んだ人は、10 月中旬に自宅へ問診票を郵送します。今回の追加申し込みの人は 10 月下旬に郵送。

受診するには？

受診するためには、原則申し込みが必要です。上記日程を確認してから、ほけん福祉課へ申し込んでください。社会保険の被扶養者も受診できます。集団健診で受診できるかは、各保険者にお問い合わせください。

健康な未来のために

生活習慣病は、日頃から正しい生活習慣を心がければ予防できます。生活習慣病になっても早い段階で発見して治療や生活習慣を見直せば、病気の重症化を抑えることができます。
自分の健康状態を知り、生活習慣を見直す良い機会です。一年に一回、特定健診を受けましょう。

受診率は年々上昇中！

本町の特定健診受診率は年々上昇していますが、国の目標値 60%には達成していません。これからも新規受診者の増加やリピーター確保に努めていきます。

《特定健診受診率の推移（町）》

H28	39.6%
H30	47.9%
R2	57.0%
国目標値	**60.0%**

※受診率（%）＝受診者数／対象者数