

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で選べます。

《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、肝炎ウイルス検査、骨粗しょう症検診

▶申込方法 **10月13日(木)**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(水)	平国コミュニティセンター	(事前予約制)	10:00～
	4日(金)	つなぎ文化センター		8:00～
選ぶ健診	11月2日(水)	平国コミュニティセンター	福浦・平国上	① 8:00～8:20
			平国下・辻	② 8:30～8:50
	3日(木)	農業就業改善センター	新川・古川	③ 9:00～9:20
			大泊	① 8:00～8:20 ② 8:30～8:50 ③ 9:00～9:20 ④ 9:30～9:50 ⑤ 10:00～10:20 ⑥ 10:30～10:50
			日当・丸岡	
			日添	
			小津奈木	
	5日(土)	つなぎ文化センター	竹中	
			染竹	
			浜崎	
			桜戸	
	6日(日)	つなぎ文化センター	倉谷	
			町中・川内	
			中尾	
			古中尾・内野	
			上下門	

※社会保険などの被扶養者でも、特定健診受診券を持参すれば、申し込み不要で当日にがん検診と一緒に特定健診を受診できます。集団健診で受診できるかどうかは、ご加入の保険者にご確認ください

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)》

H29	42.6%
R1	56.6%
R3	54.1%
国目標値	60.0%

※受診率(%) = 受診者数 / 対象者数

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、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。

健康な未来のために

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。

受診するには？

目指せスマート！

OVER
40
40歳以上が対象

生活習慣病を早期発見・予防

特定健診・保健指導

☎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。