

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

▶申込方法 **10月12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）

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

※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。

津奈木町国民健康保険 特定健診受診者の結果

《腹囲(男 85センチ 女 90センチ以上)の割合》

H30	36.5%
R2	38.3%
R4	36.7%

※受診者の約4割弱で内臓脂肪が過剰に蓄積されている状態で、県内でも有所見者が多い状況です。

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？

健診受診後は、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と一緒に確認し、生活状況をお尋ねしながら一緒に考えていきます。

保健指導で 生活習慣改善をサポート

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健診です。「メタボ」は、太っているという意味ではなく、内臓脂肪の蓄積で代謝異常が起きている状態。特定健診では動脈硬化を進行させる生活要因や、高血圧、高血糖、脂質異常などを調べます。心臓病や糖尿病などの生活習慣病の特徴は進行するまで自覚症状がなく、発症すると死につながるったり、重い後遺症を残す危険があることです。特定健診を受けることで、これらの病気の進行がある程度予測でき、生活習慣の改善で予防も可能です。40歳を過ぎたら、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。

なぜ特定健診を受ける必要があるの？

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。

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)