

国民健康保険および後期高齢者医療保険に加入の皆さんへ

いきいき健康  
ポイント対象事業

20  
ポイント

## 生活習慣病の早期発見のために

# 特定健診を受けましょう

「特定健診」とは、主にメタボリックシンドロームに着目した、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発見し、予防するための大切な健診です。生活習慣病は初期には自覚症状が出にくく、気が付いたときには重症化していることも多いのです。

「昨年受けたから…」 「元気だから…」 といって健診を受けずにいると、体調の変化を見逃してしまうかもしれません。生活習慣病の早期発見のために、毎年、特定健診を受けましょう。

▶問い合わせ先 有明保健センター (☎ 68-5335) ・市保健センター (☎ 64-7713)

## 健診内容

- ▶対象者 <sup>わかかもん</sup> 「若年者健診」 20歳から39歳までの国民健康保険加入者  
「特定健診」 40歳から74歳までの国民健康保険加入者  
「健康診査」 後期高齢者医療保険加入者

### ▶主な検査項目

- 問診 ●身体計測 ●血圧測定 ●尿検査 ●心電図検査
- 血液検査 ・脂質検査 (中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールなど)
- ・血糖検査 (空腹時血糖またはヘモグロビンA1c)
- ・肝機能検査 (GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP)
- ・貧血検査 (赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)
- ・尿酸・クレアチニン検査

※特定健診と同時に下記の検査が受けられます。

- 肝炎ウイルス検査 (平成14年度以降未受診の40歳以上の人)
- 前立腺がん検査 (40歳以上の男性※治療中を除く)
- 胃がんリスク検査 (年度内に20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳になる人)

健診料無料



## 健診の受け方

- 集団健診 健診日時と会場を確認し、直接会場に来てください
  - 個別健診 市内指定医療機関に予約し、受診してください
- ※健診を受診する際は受診券と健康保険証を必ず持参してください  
※健診費用は無料です

いきいき健康ポイントを集めよう ためる期間：11月30日(金)まで



特定健診などを受けて「いきいき健康ポイント」を集めよう！  
特定健診を受けると20ポイント加算されます。合計50ポイントを集めると、抽選で市特産品が当たります。  
※詳しくは、市ホームページ (<http://www.city.shimabara.lg.jp/>)  
をご覧ください

## 日程および会場

### ①集団健診を受ける人

会場	受付日時		会場	受付日時		
市保健センター	6月 8日 (金)	13:00～14:00 18:30～19:30	有明保健センター	6月 6日 (水)	13:00～14:00 18:30～19:30	
	6月11日 (月)	13:00～14:00		6月 7日 (木)	13:00～14:00	
	6月12日 (火)	9:30～10:30		6月14日 (木)		
	7月 8日 (日)			6月24日 (日)	9:30～10:30	
	7月 9日 (月)	13:00～14:00 18:30～19:30		6月30日 (土)	13:00～14:00	
	7月13日 (金)	13:00～14:00		7月 2日 (月)		
有明漁業協同組合	6月15日 (金)	13:00～14:00	三会農村環境改善センター	6月27日 (水)		
杉谷公民館	6月18日 (月)		6月28日 (木)	白山公民館		7月 3日 (火)
	6月19日 (火)		7月 4日 (水)			
霊丘公民館	6月21日 (木)		島原市医師会館	7月 5日 (木)		
	6月22日 (金)		7月 6日 (金)			
森岳公民館	6月25日 (月)		安中公民館	7月11日 (水)		
	6月26日 (火)		7月12日 (木)			

②個別健診を受ける人 市内指定医療機関（受診券の封筒に記載）に連絡し、日時を決めて受診してください  
 ▶受診期間 6月1日（金）～11月30日（金）

## 特定健診を受診した人の声を聞きました ※個人の感想です

Q 特定健診を受けようと思ったきっかけは？

A 健康でありたいと思ったからです。退職してから毎年受けています。

Q 健診を受けた感想は？

A 毎年健診を受けると過去の検査数値と比較でき、悪くなっているところが分かるので良いです。

Q 受診後の栄養士からの生活改善のアドバイスはいかがでしたか？

A 検査結果、数値が高いところがあり、このまま悪くなって寝たきりになったらどうしようと思い、数値を下げるための食事のとり方を教えてもらいました。今も食事に気をつけながら、1日1時間歩くことを心がけています。

Q 生活習慣改善教室に参加した感想は？

A 保健師や栄養士の話を聞いた後、調理実習に参加しました。教室では、試食を食べながら栄養士に気軽に質問してアドバイスをもらい、勉強になりました。その日の帰りにさっそく材料を買って、家族にも作って食べさせたところ大変好評でした。

Q 家族とは健診についてどのような話をしていますか？

A いつまでも家族みんなで元気に過ごせるように、毎年健診を受けようと話しています。これからも健康に気をつけていきたいです。

Q これから特定健診を受ける皆さんにメッセージをお願いします。

A まずは自分の体の状態を知るために、ぜひ、特定健診を受けてみてください。



市内在住  
吉田 たつ子さん