

6月から特定健診がはじまります

「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 ^{わかもん} 「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

健診料無料

▶主な検査項目

- 問診 ●身体計測 ●血圧測定 ●尿検査 ●心電図検査 ●診察 ●眼底検査 (対象者のみ)
- 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)
 - ・貧血検査 (赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)
 - ・肝機能検査 (AST、ALT、 γ -GT)
 - ・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 (40歳以上で平成14年度以降未受診の人)
- 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歳になる人、40歳から74歳で胃がんリスク検査を受けたことがない人)

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

いきいき健康ポイントを集めよう ためる期間：11月30日(土)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 (<https://www.city.shimabara.lg.jp/>) をご覧ください

「健康づくり出前講座」を実施しています

講座の申し込みをされる職場や団体を募集しています。健康や食事の話、認知症予防など、希望のところに保健師や栄養士が伺います。是非申し込んでください。

日程および会場

① 集団健診を受ける人 ※同時に「結核・肺がん検診」を受診できます

会場	受付日時		会場	受付日時	
市保健センター	6月11日(火)	13:00～14:00 18:30～19:30	有明保健センター	6月6日(木)	13:00～14:00 18:30～19:30
	6月12日(水)	9:30～10:30		6月7日(金)	13:00～14:00
	6月16日(日)			6月22日(土)	
	6月17日(月)	13:00～14:00		6月24日(月)	
	7月1日(月)	13:00～14:00 18:30～19:30		7月5日(金)	
	7月10日(水)	13:00～14:00		7月7日(日)	9:30～10:30
杉谷公民館	6月13日(木)	13:00～14:00	三会農村環境改善センター	6月27日(木)	13:00～14:00
	6月14日(金)			6月28日(金)	
霊丘公民館	6月19日(水)		白山公民館	7月2日(火)	
	6月20日(木)		島原市医師会館	7月3日(水)	
森岳公民館	6月25日(火)		安中公民館	7月8日(月)	
	6月26日(水)			7月9日(火)	

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 11月30日（土）まで

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 特定健診を毎年受けている理由は？

A 40代になり、自分自身では気づかない身体の変化が起こっているように感じます。年に一度健診を受け、自分の身体のことを注意しなければいけないと思ったからです。

Q 健診受診者を対象とした肝臓病の学習会にも参加されましたがいかがでしたか？

A 学習会に参加するまでは、軽い病気だと思っていましたが、脂肪肝から肝臓がんになると初めて聞き、軽視すると大変なことになると驚きました。喫煙も関係すると言われたので禁煙し、また食事のときにまず、野菜から食べると血糖値が急激に上がらないと聞き、現在実践しています。

Q 禁煙して何が変わりましたか？

A 禁煙したら、のどの調子がよくなり、お寺のお勤めもつらくなくなりました。息子が嫌がらずに近寄ってきてくれるし、1ヶ月のたばこ代1万5000円で息子を習い事に行かせることができました。また家族が喜んでくれていることが一番良かったと思います。

Q お寺の法要での「健康づくり出前講座」の申し込みをしたきっかけは？

A お寺に来られる人も、健康に興味を持たれている人が多く、自身が肝臓病の学習会に参加して、医師や保健師の話を聞き、健診の大切さを感じました。お寺の法要をご縁に、健康の話や認知症予防の話などに関心を持っていただければと思い、開催を申し込みました。

Q 「健康づくり出前講座」はいかがでしたか？ 参加者の反応は？

A 2人の保健師に健康体操や頭の体操などを盛り込んで、楽しく健診や健康の話をさせていただきました。健診や生活習慣病などにあまり関心がなかった人も初めて知ることが多かったと喜ばれていました。

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 どういう状態であれ、その時を大切に、毎年健診を受け、できる限り健康的に暮らしましょう。



真光寺住職
有馬 賢照さん