

特定健診が始まります！

「特定健診」は、40歳以上75歳未満の各医療保険加入者を対象に実施する、内臓脂肪型肥満に着目した健診です。その結果、生活習慣の改善が必要な人には「特定保健指導」が行われます。

自分自身の健康を守るため、特定健診・保健指導を受けましょう。

■ 特定健診とは・・・

自覚症状がないまま進む生活習慣病を予防するための健診です。

■ 基本的な健診項目

問診・身体計測・身体診察・血圧検査・血中脂質検査・肝機能検査・血糖検査・尿検査・腎機能検査・血清尿酸検査・心電図検査・貧血検査

■ 詳細な健診項目（医師の判断による追加項目）

眼底検査

特定健診を受けるとこんなメリットがあります！

- ① 特定健診は**無料**で受けられる！
- ② 生活習慣病を**早期に発見**し、重症化を防ぐことができる！
- ③ 健診後の**サポートも充実**。自分に合った健康づくりができる！
- ④ 生活習慣病予防で家庭の**医療費の支出が減る**！



受診するにはどうしたらのいいの？



特定健診はとても手軽に受診することができます

- ① 受診券（ピンク色の封筒）が自宅に送られてきます
- ② 日程と会場を確認してください
- ③ 特定健診を受ける
- ④ 結果説明を受ける
- ⑤ 必要に応じて、「特定保健指導」を受ける



健診を受けるときの注意

午前受診の場合…健診前10時間以上は水以外の飲食は控えましょう

午後受診の場合…朝食は軽めにし、健診まで水以外の飲食は控えましょう



特定健診受診率について

島原市の特定健診受診率は、平成23年度は約40%（速報値）です。

平成24年度は、国が示している「目標65%」の達成を最優先課題の一つとして取り組んでいます。

自分自身や家族のためにも、健診を必ず受診しましょう。

■ 各地区の特定健診受診状況（平成22年度）

地区	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率 (%)
三会	1169	338	28.9
杉谷	889	321	36.1
森岳	1674	633	37.8
霊丘	1482	594	40.1
白山	1813	718	39.6
安中	1381	530	38.4
有明	2672	942	35.3

受診率が

高かった地域

- ・白谷町…64.7%
- ・鎌田町…63.6%



健康づくり推進員

皆さんの健康づくりをサポートする「健康づくり推進員」が、特定健診受診率向上のため、皆さんのご自宅を訪問します。よろしくお願いします。



特定健診を受けた後も、健康をサポート！

健診を受けたすべての人へ

結果説明会 (7月～9月実施)	・特定健診（集団）を受けた人全員に保健師・栄養士が個別で結果を説明 ・待ち時間がないよう予約制で実施 ・昨年参加した98%の人が「参加して良かった」と回答がありました
生活習慣の改善が必要な人へ	
特定保健指導 (随時実施)	・健診結果をもとに一人ひとりに合わせた食事・運動のサポートを保健師・栄養士が行います
からだの学習会 (2～3月の予定)	・医師による生活習慣病の学習会を年3回実施 ・参加をお勧めする人にはハガキで案内します ・昨年参加した全員が「次回も参加したい」と回答がありました

～ 健診会場・日時 ～

① **集団検診**（集団検診と同時に、胸部レントゲン・肝炎ウイルス検査・前立腺がん検診が受けられます）

実施場所	実施日および受付時間
市保健センター	6月12日（火）・13日（水） 13時～14時 7月 1日（日） 9時30分～10時30分 24日（火） 13時～14時、18時30分～19時30分
杉谷公民館	6月14日（木）・15日（金） 13時～14時
森岳公民館	6月18日（月） 13時～14時、18時30分～19時30分 19日（火）・20日（水） 13時～14時
有明漁業協同組合	6月22日（金） 9時30分～10時30分
有明保健センター	6月25日（月） 13時～14時、18時30分～19時30分 26日（火） 9時30分～10時30分、13時～14時 7月22日（日） 9時30分～10時30分 23日（月） 13時～14時
霊丘公民館	6月28日（木）・29日（金） 13時～14時
安中公民館	7月 3日（火）・4日（水）・5日（木） 13時～14時
白山公民館	7月 9日（月）・10日（火） 13時～14時
三会農村環境改善センター	7月12日（木）・13日（金） 13時～14時
島原市医師会館	7月19日（木）・20日（金） 13時～14時

② 個別健診

期 間	場 所
6月1日～11月30日	指定する医療機関

■ **問い合わせ先** 市保健センター（☎64-7713）

「チャレンジ！食育クロスワード」の答え

皆さん、答えはわかりましたか？

答えは「いただきます」です。

食事をするときは、いのちを分け与えてくれる食べ物や作ってくれた人に感謝を込めて「いただきます」の一言を添えましょう。

