



「日々の生活を普通に過ごしているし、体調も悪くない」、「運動もしているし、健康には自信がある」と自覚している人も多いと思います。しかし、普段、体の不調を感じていないのに、ある日突然心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病を発症する人がいるのも事実です。

健康で長生きできるよう、年に一度は、自分の体をチェックしておきましょう。

(写真：皆さんの健康づくりをサポートする「健康づくり推進員」委嘱状交付式)

「特定健診」ば
受けんやったら、
どがんってやろ
うか？



「特定健診」って
メリットがたくさ
んあるって聞
いたとけど…



生活習慣病は、日々の生活習慣や食事により、気が付かないうちに徐々に体に影響を与え、発症につながっていきます。自覚症状のない病気ですが、特定健診を通じてこの影響を早期に発見し、生活習慣や食事などの対策をとることで、予防することができます。健康に気を付けることは、自分や家族の人生を大切にすることにつながります。これから健康でいられるように、毎年健診を受けましょう。

特定健診 ④ つのメリット

- ① 特定健診は**無料**で受けられる！
- ② 生活習慣病を**早期発見・早期治療**！
- 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**！

まだ受診できます！ 特定健診

1 集団健診 (事前申込は不要)

日 程	場 所	受付時間
11月 7日 (水)	有明保健センター	13時～14時
11月 8日 (木)	安中公民館	
11月 9日 (金)	市保健センター	
11月12日 (月)	白山公民館	
11月13日 (火)	島原文化会館	

※同時に結核・肺がん検診、肝炎ウイルス検査・前立腺がん検診が受けられます

2 個別健診 市内指定医療機関で、11月30日(金)まで受診できます(※事前予約が必要です)

3 健診内容 身体測定、問診、血圧、血液検査、尿検査、心電図、診察

4 持参品 特定健診受診券、健康保険証、介護保険証(持っている人のみ)

目標 65%

市では特定健診受診率の目標を **65%** としていますが、平成24年8月末現在の市内受診率は **21%** となっています。

特に、40～50代の受診率が低い傾向にあります。

年に1回、特定健診を受け、若いうちから、自分のからだの状態を把握し、元気で長生きを目指しましょう！

地区別受診率	
地区	受診率 (%)
三会	19.3
杉谷	20.3
森岳	19.5
霊丘	23.2
白山	23.9
安中	24.4
有明	19.2

健診が終わったら、次は「自分のからだの状態」を確認！

結果説明会

特定健診受診後、約1カ月後に健診の結果をお返しします。

個別健診で受診した人は受診した医療機関で、集団健診で受診した人は結果説明会を実施し、市保健センターの保健師・栄養士が個別で説明します。1人20分程度の説明で自分のからだの状態を確認することができます。

野菜・お菓子・お酒など食事に関する情報や効果的なウォーキングの方法など市保健センターに展示しています



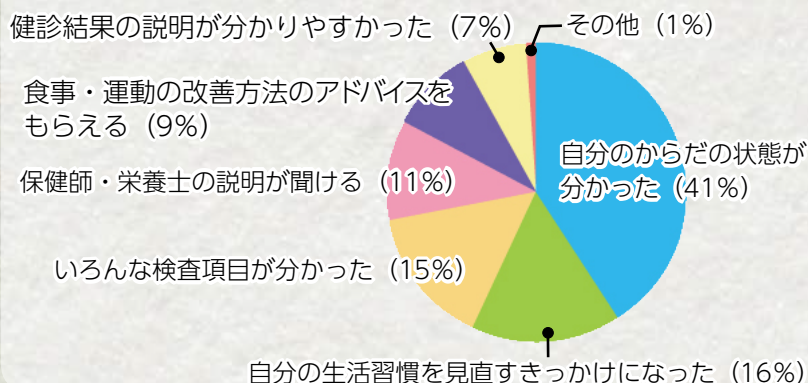
個別に健診結果を説明することで、からだの不調、食事や運動に関する疑問や悩みも気兼ねなく相談できます

参加者の声

- ・自分の結果を聞いて、安心できた
- ・体調のことを聞いてもらい、また、話せることに「ほっ」とする
- ・丁寧に対応していただき、参考になった
- ・個人的に相談しやすい



アンケート『特定健診・結果説明会に参加して良かったこと』



状態に合わせ、健康づくりの第一歩！

特定保健指導

特定保健指導は、生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病など）の予防を目的として実施しています。集団で実施する教室と個別支援を選ぶことができます。



これからの健康のために、今までの生活を振り返るきっかけづくりの場です！

参加者の声

- ・自分に合ったごはんの量がわかり、無理なく減量できた。野菜から先に食べることが大切
- ・意識が変わった。この教室に参加して初めて体重を90kg切りたいと思った。結果80kg台になって良かった
- ・体重が減り、血圧が下がった。野菜を中心にとるようになった
- ・野菜を多く食べるようになり、肉の量が減った。朝の散歩が習慣になった

「特定健診」に関する問い合わせ先 市保健センター (☎ 64-7713)