40 ～ 74 歳の島原市国民健康加入者の皆さんへ

無料

受けよう！特定健診

特定健診は、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。
自分のため、家族のためにも年に一度は特定健診を受診しましょう。

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

1 島原市民の「特定健診」受診率は 44.2％ 受診者の約７割が糖尿病予備軍！

島原市民の平成 24 年度特定検診受診率は 44.2％（※）でした。

健診結果を見ると、HbA1c(糖尿病に関する項目) が高い人が男女とも多いことが分かります。また、男性は腹囲の異常者が女性に比べかなり多い状況です。

LDL(悪玉コレステロール) や血圧が高い人が多いのも特徴です。

これらは、生活習慣病の原因となる検査項目で、放っておくと、将来、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病合併症など命にかかわる病気を引き起こす可能性があります。

健診を受けることで、病気になる前に改善できれば医療費も安くて済みます。

毎年健診を受け、自分の体の状態を知っておくことが大切です。

※受診率は平成 24 年度速報値（平成 25 年 3 月末現在）です

▶検査結果が基準値外の人の割合

主な検査項目	基準値外の割合	
	男性（%）	女性（%）
腹　囲	53.1	20.2
中性脂肪	29.7	19.0
HbA1c	71.7	74.0
収縮期血圧	51.1	46.1
拡張期血圧	21.7	12.2
LDL	43.5	53.7

健康に自信がある人も毎年健診を受け、自分の体の状態を知っておくことが大切です。

特定健診の結果は日ごろの生活を映し出す鏡とも言えるかもしれませんね。

2 受診は無料！年に一度は体のチェック

受診できる人と検査項目は次のとおりです

▶対象者　島原市国民健康保険に加入している 40 ～ 74 歳の人

▶受診料　無料

▶検査項目　身長、体重、腹囲測定、尿検査（尿たんぱく・尿潜血・尿糖）、血圧測定、心電図検査、血液検査（中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール・空腹時血糖・HbA1c・肝機能（AST・ALT・γ GT）・尿酸・クレアチニン・貧血）など

▶注意事項

・午前受診…健診 10 時間前から水以外の飲食は控えましょう

・午後受診…朝食は軽めにし、健診まで水以外の飲食は控えましょう

無料でこれだけ検査してもらえるの !?
行ってみようかしら。

3 特定健診を受けに行こう！

①郵送された受診券（ピンク色の封筒）で日程と会場を確認する

※個別健診希望の人は病院へ予約

※普段、病院で受診している人も対象となります 毎年健診を受けましょう

※島原市の人間ドック（市内・市外）を受診した場合は、受診の必要はありません

→ ②受診券・健康保険証・介護保険証（持っている人のみ）を持参し、特定健診を受診

↓

③健診結果をもとに説明を受けましょう

4 健診会場・日時を確認しましょう！

①集団検診

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	有明保健センター	6月24日（月）13：00～14：00
	6月11日（火）18：30～19：30		6月25日（火）9：30～10：30
	6月12日（水）13：00～14：00		6月25日（火）13：00～14：00
	6月30日（日）9：30～10：30		6月26日（水）13：00～14：00
	7月23日（火）13：00～14：00		7月21日（日）9：30～10：30
	7月23日（火）18：30～19：30		7月22日（月）13：00～14：00
有明漁協	6月13日（木）13：00～14：00		7月22日（月）18：30～19：30
森岳公民館	6月18日（火）13：00～14：00	白山公民館	7月 8日（月）13：00～14：00
	6月19日（水）13：00～14：00		7月 9日（火）13：00～14：00
杉谷公民館	6月20日（木）13：00～14：00	三会農村環境改善センター	7月11日（木）13：00～14：00
	6月21日（金）13：00～14：00		7月12日（金）13：00～14：00
霊丘公民館	6月27日（木）13：00～14：00	島原市医師会館	7月18日（木）13：00～14：00
	6月28日（金）13：00～14：00		7月19日（金）13：00～14：00
安中公民館	7月 2日（火）13：00～14：00	※受付時間内に受け付けを済ませてください	
	7月 3日（水）13：00～14：00		

②個別健診　6月1日（土）から11月30日（土）の間に、市が指定する医療機関で受診してください

5 健診後も健康をサポートします！

健診を受けたすべての人

結果説明会（7月～9月）

・特定健診（集団）を受けたすべての人へ保健師、栄養士が個別で結果を説明

・待ち時間が少ないよう予約制で実施

病院受診が必要な人

重症化予防のための訪問指導

・特定健診の結果、病院受診が必要な人へ結果の説明と医療機関への受診を勧めています

生活改善が必要な人

特定保健指導（随時）

・生活習慣病予防のために、健診結果をもとに、一人一人に合わせた食事・運動のサポートを保健師・栄養士が実施

からだの学習会（年3回）

・医師による生活習慣病予防のための学習会を開催

・参加をお勧めする人へハガキで案内