

40歳から74歳までの国民健康保険に加入および後期高齢者医療保険に加入の皆さんへ

6月1日から特定健診が始まります

皆さんは、年に1回、特定健診を受けていますか。
脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病の予防のため、自分の生活習慣を振り返る良い機会です。ぜひ、特定健診を受けましょう。



市で実施している特定健診は、国民健康保険に加入している40歳から74歳までの人や後期高齢者医療保険に加入している人が対象となります。また、今年度から新たに30歳、35歳の節目健診も始めました。自己負担は無料です。早いうちから健診を受けて、生活習慣病の予防に努めましょう。

健診の受け方と受ける時のポイント

- ①受診券が届く
 - ②実施日程と会場を確認（個別健診を受ける人は病院へ予約を入れましょう）
 - ③受診券と健康保険証を持参し健診を受ける
 - ④約1カ月後に結果が届く
 - ⑤結果により、生活習慣の改善が必要な場合、特定保健指導を受けましょう
- ※普段、病院に通院している人も対象となります。毎年、健診を受けましょう
※市が実施する「人間ドック」や「脳ドック」を受診する場合は、受診の必要はありません
※特定健診の受診勧奨のため、地域の健康づくり推進員さんが自宅に伺う場合があります（健康づくり推進員とは、生活習慣病予防など健康づくりのための基礎知識を学び、地域の中で総合的な健康づくりのボランティアとして活動している人たちのことです）

【注 意】

- ◎午前中に受診する場合は、健診の10時間前から水以外の飲食は控えましょう
- ◎午後に受診する場合は朝食は軽めにし、健診まで水以外の飲食は控えましょう

主な検査項目

- 体格の検査** 身長・体重・BMI…肥満や痩せでないか調べます
腹囲…内臓脂肪の蓄積を調べます
- 血圧測定** 血管にかかる圧力を調べます
- 尿検査** 腎臓の機能を調べます
- 心電図検査** 心臓の機能を調べます
- 血液検査** 中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール…動脈硬化の危険度を調べます
赤血球、血色素、ヘマトクリット…貧血がないか調べます
GOT、GPT、 γ -GTP…肝臓の機能を調べます
クレアチニン、尿酸…腎臓の機能を調べます
血糖、HbA1c…糖尿病の危険度を調べます



＜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）

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 9日 (火) 13:00～14:00 18:30～19:30	有明保健センター	6月 19日 (金) 13:00～14:00 18:30～19:30
	6月 12日 (金) 13:00～14:00		6月 21日 (日) 9:30～10:30
	6月 13日 (土) 13:00～14:00		6月 22日 (月) 13:00～14:00
	7月 5日 (日) 9:30～10:30		6月 23日 (火) 13:00～14:00
	7月 14日 (火) 13:00～14:00		7月 16日 (木) 9:30～10:30
	7月 15日 (水) 13:00～14:00 18:30～19:30		7月 17日 (金) 13:00～14:00
森岳公民館	6月 10日 (水) 13:00～14:00	三会農村環境改善センター	7月 2日 (木) 13:00～14:00
	6月 11日 (木) 13:00～14:00		7月 3日 (金) 13:00～14:00
有明漁協	6月 15日 (月) 13:00～14:00	島原市医師会館	7月 7日 (火) 13:00～14:00
杉谷公民館	6月 16日 (火) 13:00～14:00		7月 8日 (水) 13:00～14:00
		6月 17日 (水) 13:00～14:00	安中公民館
壺丘公民館	6月 25日 (木) 13:00～14:00	7月 10日 (金) 13:00～14:00	
		6月 26日 (金) 13:00～14:00	※受付時間内に受け付けを済ませてください
白山公民館	6月 30日 (火) 13:00～14:00		
		7月 1日 (水) 13:00～14:00	

②個別健診を受ける人

- ▶ 日 程 6月1日 (月)～11月30日 (月)
- ▶ 場 所 市内指定医療機関



ラッピングバス
運行中!

健診を受けた人の声 ※個人の感想です

忙しいなかの健診でしたが、異常が見つからなくて安心しました。これからも健康に気をつけながら、バリバリ働く気力がわいてきました。



異常は見つからなかったけど、去年より血糖値が上がっていました。結果説明会で話を聞いて、生活改善のコツが分かったのでよかったです。



中性脂肪に異常値が見つかったのをきっかけに、生活改善に取り組みました。今は健康のお墨付きをもらい、健診を受ける前より健康になったのでうれしいです。

