

特定健診で健康維持!

自分がメタボかどうかを知ることができる特定健診。11月30日までが受診期間となっています。

! なるほど特定健診

Q 対象となるのは?

国民健康保険に加入している40歳~74歳の方です。

Q 健診の内容は?

基本的な内容は次の通りです。

- ・身体測定 ・血圧測定 ・身体検査
- ・尿検査 ・血液検査 ・腎機能検査
- ・貧血検査 ・心電図検査

※医師が必要と認めた場合は眼底検査を行います。

Q 健診にかかる費用はいくら?

11月30日までの期間内であれば1,300円で受診できます。すべて自費で受診すると10,259円もかかるので、ぜひ期間内に受診してください。

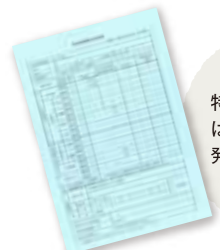
Q 結果はどのくらいでわかるのですか?

受診から1、2カ月後に、医療機関から健診結果とそれを踏まえた生活習慣の改善に関する情報が届きます。

Q メタボと診断されたらどうすればいいの?

メタボと診断された場合には、医師や保健師、管理栄養士などによって、一人ひとりに合わせた生活習慣を見直すための保健指導が行われます。

✓ 特定健診受診の流れ



特定健診の受診券は5月に対象者に発送済みです。

持参するもの

- 特定健診受診券 保険証
 - 健診料金 健康手帳
- (紛失された方は医療介護課 ☎72-0333 まで)

集団健診か個別健診のどちらかを選択

集団健診を選んだ場合

以下より健診日をお選びください。

9/1 (日) 10/27 (日) 12/15 (日)

医療介護課 ☎72-0333 で予約を行ってください。
健診会場：串間市総合保健福祉センター

個別健診を選んだ場合

下記医療機関に直接予約してください。

英医院	74-1187
いな内科・循環器科	71-1711
中島医院	72-5202
吾社クリニック	71-3411
県南病院	72-0224
串間市民病院	72-1234
市木診療所	77-0349
とめのファミリークリニック	76-1425
ゆうゆうの森クリニック	55-9111

※日南市でも実施できる医療機関があります。受診を希望される方は、受診希望医療機関または、医療保険係(☎72-0333)までお問い合わせください。

11/30 まで

定期的に病院で検査をされている方

〈みなし健診(情報提供事業)〉

病院で定期的に検査を受けられている方は、いつもの病院検査を「特定健診を受診した」とみなすことができます。例えば、病院で採血検査を受ける際に、一度の採血で『診療』と『健診』に活用することが可能です。その際、通常の医療費のほか、追加費用はかかりません。

【問】串間市医療介護課 ☎72-0333

平日は健診に行けないという方

〈まとめて健診(集団健診)〉

日曜日に実施している「まとめて健診」は○特定健診○胃がん検診○大腸がん検診を一度に受けられるとても便利な健(検)診です。平日の日中は仕事などで時間が取れないという人はぜひご利用ください。

健(検)診日程

9/1(日)・10/27(日)・12/15(日)

場 所

串間市総合保健福祉センター

健(検)診料金

40歳~69歳 [特定健診]1,300円+[胃がん検診]1,200円+[大腸がん検診]800円 = 3,300円
70歳~74歳 [特定健診]1,300円+[胃がん検診]400円+[大腸がん検診]200円 = 1,900円

特定健診で

メタボ 予防&改善!

メタボのことを単なる肥満だと思っている方いませんか。メタボは、そのまま放っておくと生活習慣病を発症し、命にも関わる危険な病態。そんなメタボを早期に発見し、生活習慣病の発症リスクを軽減するために特定健診が欠かせません。

命にも関わる

メタボリックシンドローム

まず初めに、メタボリックシンドローム(以下、メタボ)は単なる肥満、太り気味の体形のことではありません。命にも関わる危険な病態なんです。具体的には、次のような病態のことを言います。

メタボとは...
内臓脂肪が蓄積した内臓肥満に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさった状態。

このような状態が続くと、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病「表1」を発症し、その結果、動脈硬化が進行して心筋梗塞や脳梗塞など重篤な疾患を招いてしまっ

のです。このように恐ろしいメタボですが、さらに危険なことに、自覚症状がほとんどないんです。まさか自分がメタボであるとは思っていない間にも動脈硬化はどんどん進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞などを発症してしまうのです。

元気だからこそ 受けない特定健診

メタボには自覚症状がほとんどないことに触れましたが、体の中では必ず何らかの変化が現れていきます。その変化に着目することで、

【表1】

メタボリックシンドロームによって引き起こされる生活習慣病

- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症
- 虚血性心疾患
- 脳血管障害
- 高尿酸血症 など

早い段階でメタボを予防・改善し、生活習慣病のリスクを回避させることを目的に行われているのが特定健診です。生活習慣病は一度発症すると完治が難しかったり、後遺症が残ってしまうケースも少なくありません。元気だからといって健診を受けないのではなく、元気なときにこそ年に1回の特定健診を受けることが大切です。いつまでも健康で過ごせるよう、ぜひ特定健診を受診しましょう。

その肥満、ただの肥満と侮るなかれ!

