

**特定健診って？**  
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）になるリスクの高い対象者を早期に発見することを目的としています。



**メタボリックシンドロームになるってどうなるの？**  
メタボリックシンドロームは、高血糖・脂質異常・高血圧が引き起こされる状態で、重複した場合は心臓病や脳卒中等にも関わります。病気を招くこともあります。これは、食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善によって、予防・改善できます。

# 国保の皆さん、

# 特定健診、

# 11月30日までです。

# お急ぎください！

最近、お腹まわりが気になる…健康には自信がある！

そんな皆さんに受けてほしいのが特定健診。特定健診では、あなたの日常生活に潜む危険因子を早期に見出し、生活習慣の改善をすることができます。

**国保にも影響が！**  
病気が発症してしまうと医療費が増加し、国保税の増加へとつながってしまいます。特定健診を毎年受診して、自分の体をしっかりチェックし、病気の発生を未然に防ぐことが大切です。



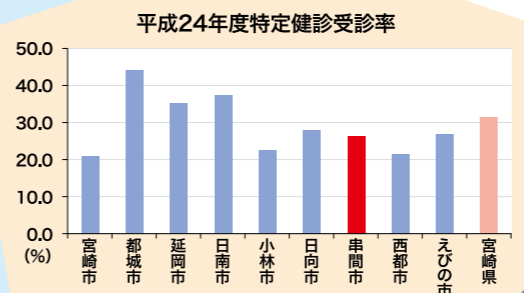
全体のお問い合わせ先  
総合保健福祉センター  
医療介護課(窓口④、⑤)  
072-10333

## 特定健診のお知らせ

- 検査内容  
身体測定、身体診察、血液検査、血圧検査、尿検査、腎機能検査、貧血検査、心電図検査
  - 自己負担額  
1,300円(検査費用は、通常10,322円かかります。)  
※40歳の節目の方(今年度41歳になる方)は無料。
  - 持参するもの  
特定健診受診券、保険証料金
- ※受診券は再発行できません(窓口⑤)。

## 串間市の特定健診の受診率は？

平成24年度の県内九市における特定健診受診率は左表のとおりです。平成24年度は、県内で下から4番目の26.1%でした。国の定められた目標受診率は65%ですが、串間市の受診率はかなり低いこととなります。



## 特定健診はいつも受診されているんですか？

始まった年からずっと受けています。職場で定期的に受けていたので、健診は受けて当然という気持ちでいます。習慣がついています。

## 健診の結果は？

『メタボ』と診断されました。それから特定保健指導を受けるようになって。保健師さん、栄養士さんたちが頑張ってくれから、私も頑張らなきゃ！って気持ちになります(笑)。

血圧は高かったり、低かったり。薬を飲むまではなかったです。でも特定健診で気づけなかったら、あのまま血圧が高くなっていたでしょうね。病気になるっていかもしれません。

## 具体的にはどんな指導を？

最初の頃は「がんばるシート」っていう紙に目標を書いて、達成できた日には〇、できなかった日には×をつけてるんです。保健師さんという話をして目標を決めました。

## 今でも続けていることが、たくさんあるんですね？

まず、間食をだいぶ減らしました。仕事

**健診受診は『自分のため』です。そう考えて、皆さんにもきちんと受けてほしいですね。**



岩本ちづ子さん 60歳 女性

## 指導の結果、どういった変化が見られましたか？

体重が減って、ひざの調子も良くなりました。薬には一切頼らずに、血圧も下げることができました。周囲の人からも「痩せたね」って言われて。実際に身軽になったし、何事をするにも気分が明るくなりました。

H24年6月 血圧162/86	→	H25年7月 血圧138/72
--------------------	---	--------------------

体重:-7kg 腹囲:-7.5cm

## インタビュー

## 担当者からのコメント

岩本さんは毎年健診を受けていたからこそ、体の危険信号に気づくことができましたね。特定健診の結果、血圧以外の検査項目でも改善がみられていました。やった分だけ、努力した分だけ体は変化します。

## 胃・大腸がん検診 特定健診

受けそびれたあなたに朗報!!  
追加日程決定

日	検診内容	時間
12月13日(金)	胃・大腸がん検診	8:00~11:30
12月15日(日)		
1月21日(火)	胃・大腸がん検診	8:00~11:30
12月26日(日)	特定健診	9:00~11:30

ご予約お待ちしています

場所・串間市総合保健福祉センター