

? あなたはだいじょうぶ?

メタボリックシンドローム度を簡単にチェックしてみましょう!



おへそ周り(腹囲)
◎男性 85cm以上 女性 90cm以上



+ であることに加え...

①血中脂質 ◎中性脂肪 150mg/dl 又は
◎HDL(善玉)コレステロール 40mg/dl未満

②血圧 ◎最大(収縮期)血圧 130mmHg以上
又は ◎最小(拡張期)血圧 85mmHg以上

③血糖 ◎空腹時血糖 110mg/dl 以上



特定健診



特定保健指導

生活習慣改善へのアドバイス!

2つ以上当てはまる人は
**メタボリック
シンドローム**

1つ以上当てはまる人は
**メタボリック
シンドローム予備群**

? 私は何の健診を受けるのかな?

あなたの受ける健診をかくにんしましょう



25~39歳の方

年は

市の国保

保険の
種類は?

市の一般健診
1,000円

市の国保以外
(会社の保険など)

会社などの一般健診
注意:



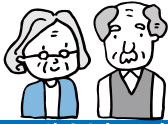
40~74歳の方

市の国保

市の特定健診
1,000円
※70歳以上無料

市の国保以外
(会社の保険など)

会社などの特定健診
注意:



75歳以上の方

後期高齢者医療保険

市の一般健診
※無料

あなたの受ける
健診はこれ!!

がん検診も
受けられます
※条件あり

注意:市の国民健康保険
以外の方の健診につい
ては おつとめの会社など
にお尋ねください。
他で受ける機会のない場
合は市の健診を受けるこ
とができます。

人間ドックと
総合健診の
両方は×



人間ドック
を受けたい!
どうすれば?

今年から

市の国保で
35~69歳の方のみ

別料金がかかります
(補助があります)

《総合健診を受けずに》
保健課に申込み
8月4日から

メタボリックシンドローム 「生活習慣病」の予防

だいじょうぶ
ですか？

新しい

今月から

『総合健診』が始まります

総合健診

+

特定健診

+

特定
保健指導



今までの健診……「病気の早期発見」

これからの健診…「病気にならないようにする」

キーワードは…

メタボリックシンドローム
「生活習慣病」の予防

メタボリックシンドロームに着目した、
健診・保健指導に変わります。

この特定健診の結果・メタボリックシンドローム・メタボ予備軍と診断されたら保健師や栄養士などが、生活習慣改善へのアドバイスを実施し、一人ひとりにあった健康づくりを支援します。これが特定保健指導です。

日 程 表

月	日	曜日	地区名	健診会場	肺CT	乳(P)	受付時間(地区別)		備考
7月	15	火	円野町	つぶらの会館			8:00～9:00	上円井	
							9:00～10:30	下円井・宇波円井・入戸野	
	16	水	清哲町	清哲会館		○	8:00～9:00	折居・御杉・折居台	
							9:00～10:30	青木・中谷	
	17	木	神山町	神山体育館			8:00～9:00	武田・北宮地	
							9:00～10:30	鍋山・御堂	
	18	金	旭町	旭体育館		○	8:00～9:00	北原・山口・鋳物師屋・宮下・小曾根・すずらん団地	
							9:00～10:30	鍛冶屋・山寺・竹の内・久保・湯舟	
	20	日	韮崎地区①	市保健福祉センター	○		8:00～9:00	中央町・本町	混雑
							9:00～10:30	岩下・上ノ山・一ツ谷・祖母石	
25	金	竜岡町	竜岡体育館		○	8:00～9:00	若尾新田・坂の上		
						9:00～10:30	石宮・真葛・越道 みだいスカイタウン・竜岡サンステージ		
27	日	韮崎地区②	市保健福祉センター	○		8:00～9:00	水神・富士見ヶ丘・若宮・栄	混雑	
						9:00～10:30	富士見・中島		
30	水	藤井町	文化ホール	○	○	8:00～9:00	絵見堂・鳥居・駒井・上野・道下・坂井	混雑	
						9:00～10:30	北下條・南下條・相埜・蔵の前		
31	木	穴山町 市全体①	文化ホール	○		8:00～9:00	穴山町全域 (送迎バス 7:45 重久公民館→ 7:50旧JA梨北穴山支所⇒7:55伊藤窪公民館)		
						9:00～10:30	未受診者(市内全域)		
10月	5	日	市全体②	市保健福祉センター	○		8:00～10:30	未受診者(市内全域)	混雑
	9	木	中田	中田体育館			8:00～9:00	中條	
							9:00～10:30	小田川	
	13	月	市全体③	市保健福祉センター	○		8:00～10:30	未受診者(市内全域)	混雑
	14	火	穂坂町	勤労青年センター			8:00～9:00	宮久保・飯米場・鳥の小池・権現沢・上の原・日之城	
							9:00～10:30	三之蔵・柳平・三ツ沢・上今井・長久保・原	
	17	金	市全体④	文化ホール	○		8:00～10:30	未受診者(市内全域)	
26	日	市全体⑤	市保健福祉センター	○		8:00～10:30	未受診者(市内全域)	混雑	

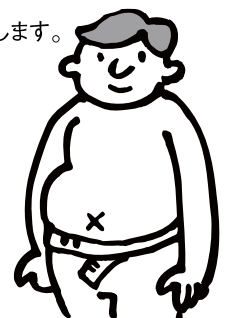
※お住まいの地区の会場で受診をお願いします。

※肺CTは、総合健診で肺がんCTが行える会場を、乳(P)は同会場で午後1:30から乳がん検診を行うことを示します。

◆お問い合わせ・お申し込み

保健課健康増進担当(保健福祉センター内)

☎ 23-4310 FAX 23-4316





健診の種類を確認したら

総合健診にご申し込み

総合健診を受診する

【受診券の交付】

対象者には受診券のはいつた健診キットを7月上旬に送ります。

届かない方は希望日の2日前までに保健課で手続きしてください。

※事前に手続きをされていない方は当日、健診を受けることはできません。がん検診のみ受診の方も同様です。

【健診キット】

案内や内容を確認してください。

当日は受診券と

保険証もお忘れなく。

【総合健診を受診】

健診日程表のと

おりです。

健診にかかる時間

は、健診会場の広さ

や混雑状況にもよ

りますが、特定健診

のみの方で1時間、

特定健診とがん検

診を行う人でも2

時間程度です。



ほかにはどの検査を受けられるの？

がん検診や骨粗鬆症検査など特定健診以外の健診項目も市が実施します。ほとんどの検査は総合健診会場で受診することができます。

がん検診などは、対象年齢や条件があり選択制です。ご自分で希望する検査を当日受付でお申し込みください。

【その他健診・料金表】

健診項目	金額	
生活機能評価	無料	
歯周疾患検診	無料	
胃がん検診 (70歳以上は無料)	1,000円	
肝がん検診 (70歳以上は無料)	1,000円	
大腸がん検診 (70歳以上は無料)	500円	
前立腺がん検診 (男性・70歳以上は無料)	500円	
子宮がん検診 (女性・70歳以上は無料)	2,000円	
乳がん検診 (女性・70歳以上は無料)	1,000円	
骨粗しょう症検診 (女性・70歳は無料)	700円	
肝炎ウイルス検診	無料	
結核定期健康診査	無料	
肺がん検診	・胸部レントゲン検診	500円
	・CT検診	2,000円
	・喀痰検診 (喫煙指数が600以上の方)	1,000円

保健師のアドバイス



内臓脂肪がたまる(太る)法則

それは消費するエネルギー以上に摂り過ぎているから。つまり運動不足と食べ過ぎが重なって、エネルギーの収支バランスが崩れている状態です。食べる量は変わらないのに太ってしまう、それは年齢とともに落ちる基礎代謝が関係しています。軽めの運動を取り入れ、筋肉量を維持し脂肪燃焼しやすい体作りを心がけましょう。

太りはじめるとつつい遠ざかる体重計…減量の一步は自分の体を知ることから始まります。体重計とメジャーを用意して測ってみましょう。毎日測り記録をとることで、自然と意識や体が変化することでしょう。早速今夜、そっと測ってみてください。

総合健診の結果

※詳しくはお問い合わせ または、健康カレンダーP15をご覧ください。

健診実施日から約1ヶ月後に健診結果をお知らせします。

メタボリックシンドロームの該当者・予備群と判定されたら、特定保健指導を受けましょう。

健診結果の返し方や特定保健指導については、広報8月号で詳しくお知らせします。