



## メタボ改善をサポート まずは特定健診から

最近お腹が出てきたけれど、体に異変はないから特定健診を受けなくても大丈夫…。そんなことはありません。自覚症状がない今こそ、特定健診を受けましょう。

問 健康づくり推進課／TEL674-8800 ID 132510



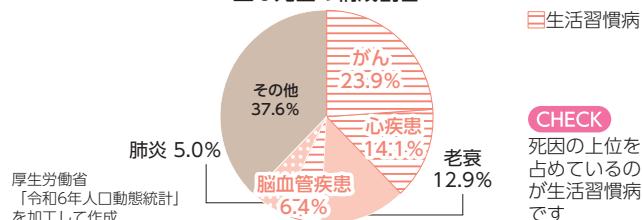
### 単なる太り過ぎではない「メタボ」

メタボリックシンドローム（以下、メタボ）は内臓脂肪の蓄積に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常症などが重なった状態のこと。脳や心臓の病気、がんなどの生活習慣病の原因になります。メタボは自覚症状がなく、症状が出る頃にはすでに病気が進行していることがあります。

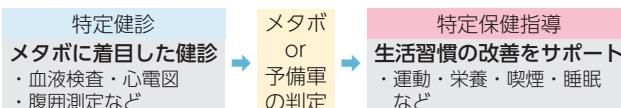
### 特定健診でメタボを把握

お腹周りが気になることはありませんか。40歳から特定健診を受けることができます。今年度の受診がまだの人は、特定健診を受けてみましょう。自分がメタボかどうかが分かり「特定保健指導」を受けることができます。生活習慣改善のサポートを受けることで、メタボ脱却を目指しましょう。

#### 主な死因の構成割合



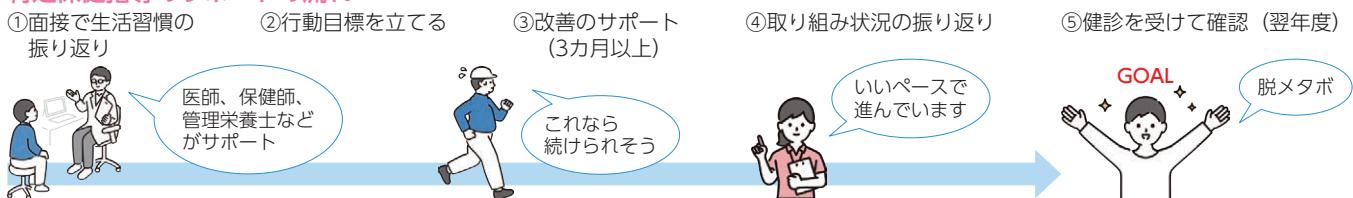
#### 特定健診から特定保健指導の流れ



※国民健康保険加入の40~74歳は無料で実施

※国民健康保険加入者以外の人は、加入保険者へ確認

### 特定保健指導のサポートの流れ



### 健診・検診

ID 032781

問 健康づくり推進課／TEL674-8800、FAX674-1551

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30~11:00) 国	1/17(土)・22(木)☆	☆無料送迎バスあり 不要(要受診券・保険証など)
オプション	[単独受診可]肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可]ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検査(B・C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前) 国	2/4(火)・9(月)・14(土)	[必須項目]特定健診 [選択項目]肺がん、胃がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、前立腺、骨測定
まとめて健診+(プラス) 国 ~レディースDay~(午前) ※レディースDayは女性だけ受診可	2/19(木)	[必須項目]特定健診、子宮頸がん、乳がん [選択項目]肺がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、骨測定
すこやかドック(午前)	2/17(火)	[必須項目]肺がん、胃がん、大腸がんのうち少なくとも1つ [選択項目]骨測定
レディースドック(午前)	2/12(木)	[必須項目]子宮頸がん、乳がん [選択項目]肺がん、胃がん、大腸がん、骨測定
子宮頸・乳・ 大腸がん検診(午後)	2/10(火)★・27(金)	[必須項目]子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ ★は保育あり [選択項目]大腸がん、骨測定
健康相談会(結果説明+個別相談) (14:00~15:30)	2/18(水) 三箇牧公民館	相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師 随時、HP 窓口 F (基本事項と生年月日記入)
対象	[特定健診] 今年度40~74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る(国)の健診が対象 [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、まとめて健診+(プラス)=40歳以上女性、レディースドック=30歳以上女性 ※胃・子宮頸・乳は前年度未受診者 [その他]ピロリ菌=20~49歳(500円)、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、前立腺=50~89歳男性、骨測定=40歳以上(500円) ※ピロリ菌・肝炎は過去未受診者	
備考	日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載♪無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載♪会場の記載がないものは保健センター♪申込順♪費用記載なしは無料。ピロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民♪保健センターの胃がん検診はバリウムだけ♪市内の実施医療機関でも受診可(骨測定除く)	

※申込手段や基本事項の略は24ページ参照