



## メタボ改善をサポート まずは特定健診から



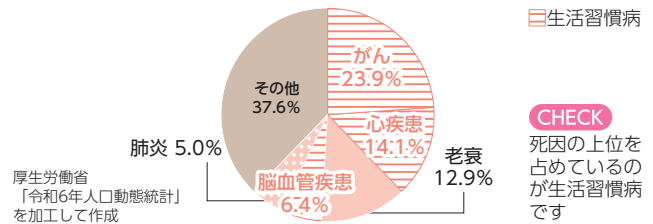
最近お腹が出てきたけれど、体に異変はないから特定健診を受けなくても大丈夫…。そんなことはありません。自覚症状がない今こそ、特定健診を受けましょう。

**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で、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。

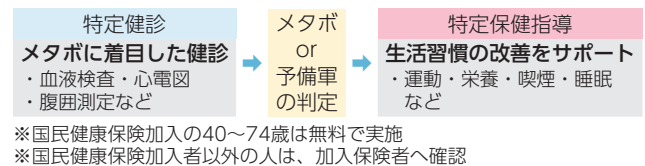
主な死因の構成割合



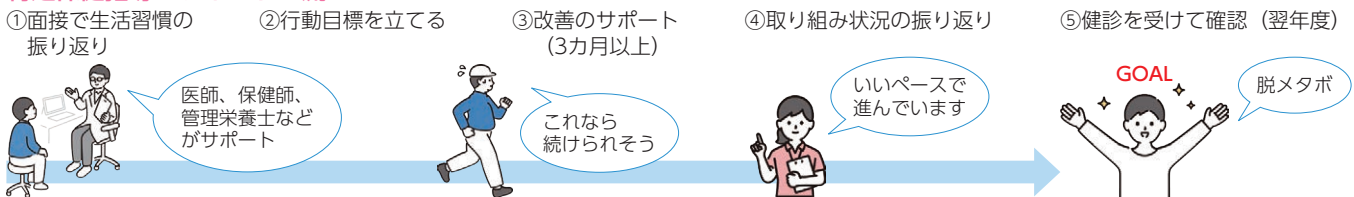
### 特定健診でメタボを把握

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。

特定健診から特定保健指導の流れ



### 特定保健指導のサポートの流れ



## 健診・検診

**ID** 032781

**問合** 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) <b>国</b>	1/17(土)・22(木)☆ ☆無料送迎バスあり	不要(要受診券・保険証など)
<b>オプション</b>	[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] ビロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B・C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前) <b>国</b>	2/4(水)・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、ビロリ菌、肝炎、前立腺、骨測定	随時、 <b>窓</b> <b>C</b>
まとめて健診+ (プラス) <b>国</b> ～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、ビロリ菌、肝炎、骨測定	1/7(水)から <b>窓</b> <b>C</b>
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	随時、 <b>HP</b> <b>窓</b> <b>C</b>
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	1/9(金)から <b>HP</b> <b>窓</b> <b>C</b>
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	随時、 <b>HP</b> <b>窓</b> <b>C</b> (保育は <b>C</b> )
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、 <b>HP</b> <b>窓</b> <b>C</b> <b>F</b> (基本事項と生年月日記入)
<b>対象</b>	[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( <b>国</b> 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] ビロリ菌=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) ※ビロリ菌・肝炎は過去未受診者	
<b>備考</b>	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。ビロリ菌・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