

【Monthly Pick Up】「けんしん」でしか分からない自分の健康



集合検診で健康チェック!!

▶問合先 保健センター ☎ 88-5533

保健センター 大澤静香 保健師

受付時間▶午前8時30分～11時30分
胃がん検診受付時間▶午前8時30分～11時

期日	対象地区	会場
5月14日(水)	天王元宿、上下西宿	保健センター
15日(木)	下中野、前瀬戸宿、千原田向地	保健センター
16日(金)	鶏上、鶏下	保健センター
19日(月)	水立大黒(8～11、13、16、19～24、27、30、32～36、38～40、43班)	保健センター
20日(火)	水立大黒(1～7、12、14、15、17、18、25、26、28、29、31、37、41、42、44、45班)	長柄公民館
21日(水)	大谷端宿赤東、開拓	長柄公民館
26日(月)	寺中、店高原(1～6、13、16、18、21、24班)	保健センター
27日(火)	十三軒、店高原(7～12、14、15、17、19、20、22、23、25班)、本郷江原	長柄公民館
28日(水)	西ノ根宮内中島、古家十軒	長柄公民館
30日(金)	坪谷、馬場大林	長柄公民館
6月2日(月)	鶏新田、光善寺	保健センター
3日(火)	秋妻、一本木	ヤングプラザ
5日(木)	石打、住谷崎	ヤングプラザ
9日(月)	谷中蛭沼、住谷崎	保健センター
10日(火)	大根村琵琶首、藤川、渋沼	ヤングプラザ
16日(月)	新中野(1～18班)	保健センター
17日(火)	新中野(19～40班)	保健センター
18日(水)	レディスデー(女性限定の日、男性のかたはご遠慮ください)	保健センター
23日(月)	十三坊塚(1～30班)	保健センター
24日(火)	十三坊塚(31～50班)	保健センター
29日(日)	対象地区なし(混雑が予想されます)	保健センター
7月14日(月)	前谷東原、横町化楽	保健センター
15日(火)	前原(1～20班)	保健センター
16日(水)	前原(21～45班)	保健センター
17日(木)	前原(46～67班)、明野(1～10班)	保健センター
18日(金)	明野(11～39班)	保健センター
27日(日)	対象地区なし(混雑が予想されます)	保健センター

集合検診でヘルスアップ

町では、今年も集合検診を実施します。40歳以上の人が対象のがん検診は、申込者または前年の受診者などに検診受診シールを郵送します。また、転入者や40歳になる人(平成27年3月31日現在)で、がん検診を希望する人は保健センターへご連絡ください。

さらに国保特定健診・後期高齢者健診の該当者には、健診通知を同封して郵送します。当日は、保険証と健診受診票、検診受診シールを忘れずに持参してください。

がん検診の受診方法が変更になります

今回から受診票を送らずに、受診票に貼付する検診受診シールを送付することとなりました。検診受診シールは、検診当日に申込みされているがん検診の受診票ごとにスタッフがシールを貼付していきますので、その受診票を持ってがん検診を受診していただけます。受診の際は、必ず検診受診シールを持参してください。

▶問合先 保健センター ☎ 88-5533

種類	対象者	料金
胸部レントゲン(結核・肺がん)検診	40歳以上の希望者	無料
胃がん検診	40歳以上の希望者	1,000円
大腸がん検診	40歳以上の希望者	500円
前立腺がん検診	50～80歳の偶数年齢の男性	300円 ※注1
肝炎ウイルス検査	40・45・50・55・60歳で、B型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない希望者	無料
国保特定健診※注2	国民健康保険加入の40～74歳の人	無料
後期高齢者健診※注2	75歳以上の人	無料

↑受診者の年齢基準日は、平成27年3月31日
※注1 2年連続で受診したい人は、1,500円かかります。
※注2 館林市・邑楽郡内の指定の医療機関でも受診できます。

40歳になったら特定健診

▶問合先 役場住民課 ☎ 47-5007

保健センター 築比地朋美 栄養士



生活習慣病を防ぎたい

今、日本人の死因の6割、医療費の3割を占めるのが、がんや心臓病、脳卒中といった生活習慣病。主に不健康な生活習慣によって引き起こされます。自覚しないうちに進行し、メタボリックシンドローム(内臓脂肪が必要以上についた状態)以下、メタボ)を放っておけば、深刻な病状が発症する恐ろしい病気です。

そこで特定健診

生活習慣病を予防するため、内臓脂肪に着目し、いち早くメタボ該当者を見つけ出すのが特定健診です。メタボでなくても検査で判明した身体状態から、生活習慣を改善することにも役立ちます。

特定健診を受ける対象者は?

受診対象者は、40歳から74歳で、町の国民健康保険に加入している人です。町の国民健康保険に加入していない人は、加入している健康保険組合にご確認ください。

受診方法は?どうなるの?

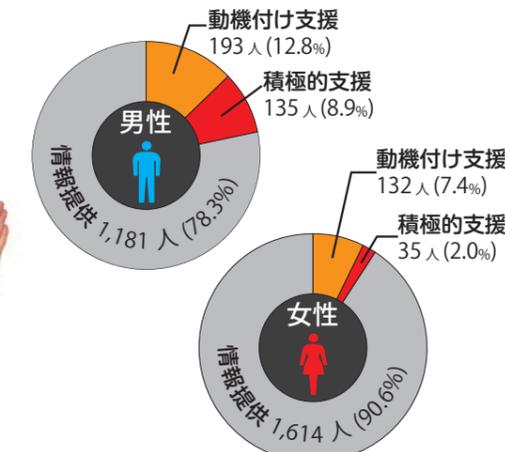
5月に受診対象者へ、特定健診検査受診票を送付します。町(集合検診)で受診するか、ご自身で医療機関に予約をし、受診してください。受診の際には、必ず保険証と受診票を持参してください。

検査の基本項目	下記のうち、赤字の検査項目は、メタボリックシンドロームに関する検査項目です
診察など	問診、身体計測(身長、体重、BMI、 腹囲)、診察、 血圧
脂質	中性脂肪 、 HDLコレステロール 、LDLコレステロール
糖質	尿糖、 空腹時血糖 、 ヘモグロビンA1c
肝機能	AST(GOT)、ALT(GPT)
尿・腎機能	尿たんぱく、尿酸、血清クレアチニン

*ほかに医師が必要と判断した場合には、眼底検査や心電図検査、貧血検査が実施されます。



保健センター 高橋 瞳 保健師



平成25年度特定健診結果から、受診者の15%がメタボリックシンドローム(予備軍含む)で、生活習慣を改善する必要があることが分かります

「また今度…」

と言わずに今こそ特定健診

検査結果は?どうやって分かるの?

受診機関から郵送または手渡しで、健診結果とメタボの判定が通知されます。

健診の結果で「生活習慣改善が必要」と判定された場合は、生活習慣を見直す取り組みを自主的に進めるために、保健師や栄養士が面接でサポートします。これを「特定保健指導」といいます。

