

健診を受けて終わりじゃない！
健康管理の専門家があなたの健康づくりを
サポートします。

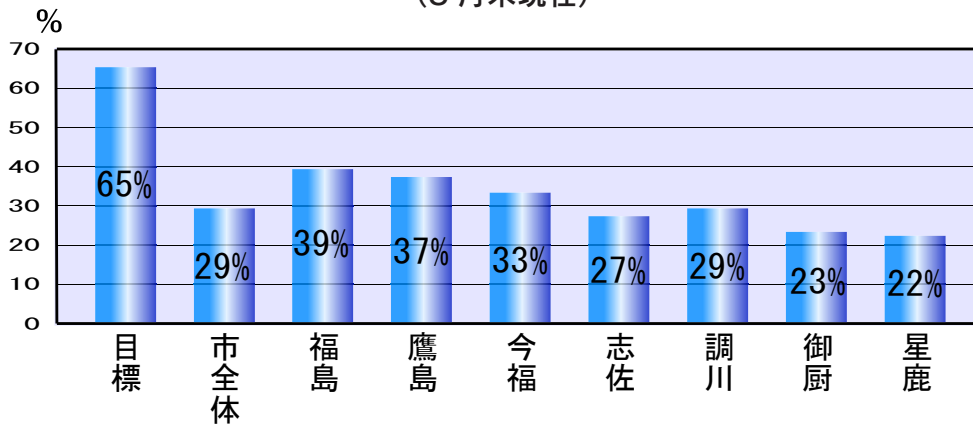
特定健診 で生活習慣を見直そう！

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状がないまま動脈硬化が進行し、心臓病などの深刻な病気をひき起こします。

特定健診を受けることで、自分の健康状態を知ることができ、保健師や管理栄養士などが健診結果の内容に応じて健康づくりをサポートします。



平成 24 年度 松浦市国保特定健康診査の受診率
(8 月末現在)



病院で受ける検査と特定健診の内容は違う場合がありますので、通院されている人も特定健診を受けましょう！



◆ 11 月集団健診のご案内

次の日程で集団健診（特定健診、前立腺がん検査、肝炎ウイルス検査のみ）を実施します。

期 日	場 所	受付時間
11 月 12 日 (月)	松浦市役所 市民ホール	午前 8 時 30 分～ 午前 10 時 30 分
		午後 1 時 30 分～ 午後 2 時 30 分
11 月 13 日 (火)	御厨公民館	午前 8 時 30 分～ 午前 10 時 30 分
	東部交流センター (今福公民館)	午後 2 時 00 分～ 午後 4 時 00 分

特定健診で、自分の身体に目をむけ、健康的な生活を送っていきましょう！



【特定健診】

40 歳以上の松浦市国保加入者が対象です。受診券・保険証・負担金 (500 円) が必要です。

【前立腺がん検査】

50 歳以上の男性が対象です。保険証・負担金 (1,680 円) が必要です。

【肝炎ウイルス検査】

40 歳以上で過去に検査歴のない人が対象です。保険証が必要です。(無料)

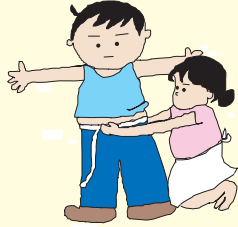
【75 歳以上の人】
後期高齢者医療健康診査も実施します。受診券・保険証が必要です (受診料は無料)。

○問合せ先 健康ほけん課国保係 ☎内線 125

太郎さんの健診日記 (47歳・男性)

健診受診

健診結果 (平成 23 年 6 月に受診。8 月に結果判明)



身長 170^{cm}、体重 78^{kg}
 BMI 27.0
 腹囲 90.7^{cm}
 血圧 145/80mmHg
 空腹時血糖 132mg/dl

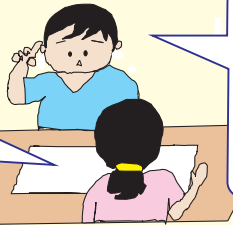
≪標準値≫

BMI 18.5 ~ 24.9
 腹囲 男性 85^{cm}未満
 女性 90^{cm}未満
 血圧 129/85mmHg 未満
 空腹時血糖 70 ~ 99mg/dl

結果説明

保健師のサポート (9 月に面接)

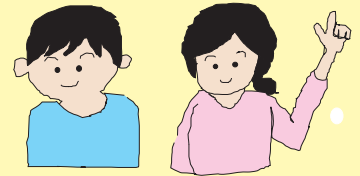
健診結果は、BMI、腹囲、血糖値が基準値を超えていましたね。最近の生活習慣で思い当たることはありませんか？



40 歳になって全く運動しなくなったなあ。大食いで早食いって言われる。30 代は 65^{kg}ぐらいで体の調子よかった。

目標

1 カ月 1^{kg}減量で 6 カ月後には 72^{kg}。最終目標は 65^{kg}。



生活改善

【運動】

週 3 回 30 分 ウォーキング!



雨の日は家の中でストレッチ!



【食事】

ゆっくり噛んで食べること! 食べ過ぎないように注意!



6 カ月後...

「体重 75^{kg}」... 3^{kg}の減量には成功したけど、目標が達成できなかったことを、保健師に相談。



よくがんばりましたね。6 カ月で 3^{kg}の減量には成功しているわけですから、目標を「2 カ月で 1^{kg}減量」として、また半年間がんばってみましょう。

健診受診

健診結果 (平成 24 年 6 月に受診。8 月に結果判明)

体調もよく、体が軽くなったように感じる。健診の検査値も改善した。減量に取り組んでよかった!!



身長 170^{cm}、体重 73^{kg}
 BMI 25.2
 腹囲 84.8^{cm}
 血圧 128/76mmHg
 空腹時血糖 104mg/dl