

# 特定健診

ってどんなことするの？  
(集団健診)

今年度の特定健診が始まって5カ月が過ぎました。皆さん、受診は済みですか。

特定健診は、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病を予防するため、40～74歳を対象にメタボ（メタボリックシンドローム）に着目して行う健診です。

まだ受けていない人や初めて受ける人のために、七尾サンライフプラザなどで行われている集団健診の流れを紹介します。当日、会場では写真①～⑧のような流れで進みます。

また、異常なしや再検査などの判定に安心したり、不安になったりする健診結果。ずらりと並ぶ数字が何を表しているのか、今一つ分からないということはありませんか。市は、健診結果の見方が分かる結果相談会を開催し、生活習慣の改善につながる気付きが得られるようにお手伝いします。



④血圧測定

2回測定します。



①受付

保険証と受診券、500円が必要です。昨年度七尾市国民健康保険特定健診を受けた人は無料です。



⑤血液検査

脂質や代謝系、肝機能、腎機能、貧血などの検査項目を検査します。



②問診

記入した問診票を基に、服薬や喫煙、生活習慣などを伺います。



⑥心電図検査

ベッドに横たわり、両手足首と胸に6つの電極を付け、安静な状態で測定します。



③身体計測

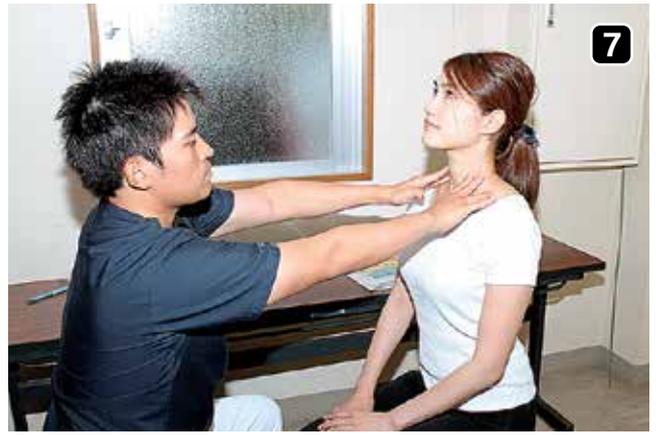
検尿した後、身長や体重、腹囲を測定します。腹囲はカーテンで仕切られた空間で測ります。



8

⑧今後のお知らせ

健診結果の返却方法や結果相談会の日時など、今後の流れを説明します。



7

⑦医師の診察

視診や触診などを行います。



相談会参加者の声

**健診結果を活用してより健康に！  
結果相談会に参加しませんか**

健診結果に書かれている「食事のバランスに気をつけましょう」や「塩分を控えましょう」というコメント。気を付けてみようと思っても、どこをどう直せばいいのか具体的にイメージできず、生活改善につなげられないと悩んだことはありませんか。

そんな時は結果相談会に参加して、保健師や管理栄養士から、結果から分かる体の状態と生活習慣病予防のポイントを聞いてみませんか。

※健診結果によっては個別に面接する場合があります。



佐野藤博さん (藤野町)

自分の結果に合わせて今後の生活習慣のアドバイスが聞けるので、体を見直す良い機会になっています。黄信号と言われると改善しようという気になります。食事に気を付けて運動をすることが自分にできる最善の方法です。プロジェクトを使った説明は分かりやすいので、もっとたくさんの方に来るといいと思います。

山口紘慧さん (大田町)

病気にならないよう健康を保って元気で長生きするために参加しました。自分だけでなく、家族の健康にも役立てています。テレビの健康情報番組などを見ることがありますが、相談会は健診結果と結びつけてより深く理解できると思います。アドバイスを全て実践するのは難しいけれど、少しずつ取り組んでいます。

**残り8会場！ 特定健診から健康づくりを始めましょう**

医療機関でも11月30日(木)まで受診できます。

**がん検診も同時開催**  
(2週間前までにハガキで申し込み)

| 月日            | 場所             | 受付時間        |
|---------------|----------------|-------------|
| 10月18日(水)     | 七尾サンライフプラザ     | 8:30~10:00  |
| 10月19日(木)     | 七尾サンライフプラザ     | 8:30~10:00  |
| 11月7日(火)      | 七尾サンライフプラザ     | 13:00~14:00 |
| 11月12日(日)     | 中島健康福祉センターすこやか | 8:30~10:00  |
| 11月20日(月)     | 七尾サンライフプラザ     | 8:30~10:00  |
| 11月29日(水)     | 七尾サンライフプラザ     | 13:00~14:00 |
| 12月9日(土)      | 七尾サンライフプラザ     | 8:30~10:00  |
| 最終日 12月16日(土) | 七尾サンライフプラザ     |             |

問 保険課 ☎53-8420