

生活習慣病！

あなたは大丈夫？

まだ間に合う！

特定健診！

【七尾市国民健康保険特定健診】

病院での受診期間が**延長**になりました！【9月30日（金）→11月30日（水）】

※治療中の方も、特定健診の受診対象者です。通院している機関での受診をお勧めします。
ただし、特定健診指定医療機関での受診となります。

残りあと **4** 会場！集団健診も行っています。

集団健診会場のご案内（8：30～10：00）11月27日（日）は13：00～14：00も受付します。

- ・10月11日（火）七尾市役所
- ・11月9日（水）能登島健康センター
- ・11月13日（日）すこやか
- ・11月27日（日）七尾サンライフプラザ

※集団会場では、がん検診も実施しています。ただし、予約が必要です。
事前に健康推進課（☎53-3623）までお問い合わせください。

七尾市国民健康保険以外の保険にご加入の扶養の方も、特定健診を受けましょう。
詳しくは、各保険担当者からの案内通知（受診券を含む）をご確認ください。

特定健診って何？

40～74歳を対象に、生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、メタボリックシンドロームの該当者とその予備群の人を見つけ、保健指導につなげることです。

生活習慣病って何？

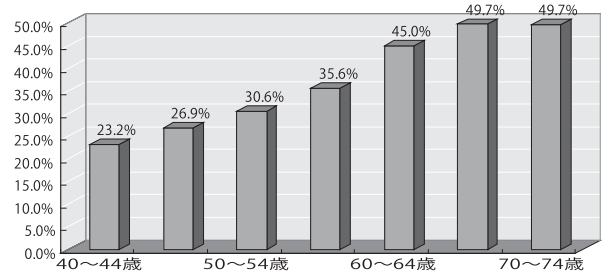
「食生活・運動・喫煙・飲酒・ストレス」などの日頃からの生活習慣が原因で発症、進行に関係する病気の中で、高血圧・糖尿病・脂質異常症などがあります。それらが重複して発症するほど脳卒中・心臓病を発生する危険が増大するとされています。

平成22年度 特定健診対象者受診率

平成20年度から始まった特定健診は、年々、受診率は向上していますが、下のグラフでわかるとおり、40歳から50歳までの対象者（特に男性）による受診率が低い状態です。

まだ、受診していない人は、期間延長になったこの機会に受診してください。

平成23年度目標 55%（昨年43.3%）

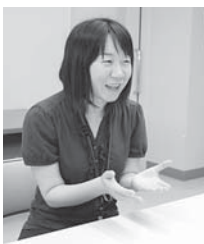


特定健診の健診結果で、数値や内容などで気になる人は、**私たち（保健師）が優しく生活改善するための相談と指導をします。**



南 保健師

透析の人のお話を聞くと、若い時からの日常生活習慣や食事が影響しているんだなあと深く感じます。日々忙しい毎日を送られている人こそ、年に1回の健診を受けて、あなたの生活を見直す機会にしましょう。



津田 保健師

健診を初めて受けて「こんなに結果が悪いと思っていなかった」と話す人がたくさんいます。自覚症状がないから自分は大丈夫と思っていませんか。手軽に受けられる特定健診で自分の健康状態を確認しましょう。



泉 保健師

「面倒」「時間がない」と健診を受けずに過ごしていませんか？元気だからと安心していませんか？自覚症状もなく忍び寄る生活習慣病…もしかすると体の中は悲鳴をあげているかも知れません…お得に受けられるこの機会にぜひ受診してください！

生活が変わります！ぜひ、受診と相談を！



青木 保健師

受診後に、市民の人にお会いすると「自分がこんな状態であることを知らなかった。健診を受けて、良かった」「身内が倒れたので、健診を受けた」という声が聞かれます。受けてよかったと思えるように、生活習慣を見直す方法を一緒に考えましょう。



松柳 管理栄養士

自分の生活習慣が自分の体にどう影響しているか？将来的に発病する可能性のある生活習慣病の芽がないか？をほんの数時間、500円で教えてくれるスグレモノの特定健診。年に一度の受診をぜひおすすめします！



延川 保健師

皆さんは自分の健康を何で判断していますか？特定健診を受けると自分の今の健康状態がわかるだけでなく、将来の健康状態の予測もできます。特定健診を受けることが健康な生活を送っていくための第一歩です！

『結果相談会に参加して』

奥原 昇さん（下町）

健診で大きな病気を発見。定期的に健診を受診していたおかげで、早期発見により比較的簡単な治療で治ることができました。

今年初めて結果相談会に参加し、保健師さんが親切丁寧に相談に乗ってくれました。結果の数値を見て終わらせるのではなく、相談会に参加すれば自分のためにもなります。若い人たちの受診率が低いと聞くと、若い人たちこそ受診すべき。時間を作り、自分のために受診してみようか。



この記事を見て、気になる人はお気軽にお電話をください。

☎ 保険課 ☎53—8420