40歳以上の皆さんはぜひ受診しましょう！

40歳〜74歳は 特定健診と特定保健指導
75歳以上は 後期高齢者健康診査

健診期間は6月1日㈮〜11月30日㈮

内臓脂肪型肥満、よく言われている「メタボ」。その原因となる生活習慣病を改善するため、糖尿病などの生活習慣病にならないように健診を行い、その可能性がある人には保健指導を行います。

【問い合わせ】健診は住民課保険年金係（内線153〜158）
特定保健指導は保健センター☎258−1236

日本人の生活習慣等の変化により、近年、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群が増加しています。これを原因とする死亡は、全体の約3分の1にのぼると推計されています。

特定健診とは？

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した健診で、生活習慣病の有病者や予備群を減少させることを目的として平成20年度から開始されました。

受診者の約2割が「メタボか予備群」

町の国民健康保険に加入している人のうち、平成22年度に実施した「特定健診」の受診率は38・6％で約4割の人が受診をしました。

特定健診を受診した人のうち、メタボ、もしくはその予備群の人は28・84％で約3割が該当することが分かりました。

「特定保健指導」で生活習慣改善サポート

特定保健指導では、特定健診の結果を踏まえ、メタボの危険度が高い人が健康状態を確認し、生活習慣の改善に向けて自主的に取り組むため、医師・保健師・管理栄養士等が、生活習慣を改善するためのアドバイスや相談を個別面談や電話などで見直すサポートをします。

受診するにはどうすればいいの？

左のページを参考にし、自分がどの健診に該当するかを確認してください。国民健康保険に加入の人と75歳以上の人は、5月中に「**受診案内・受診券・実施医療機関一覧表**」を送付します。受診案内にしたがって受診をしてください。

結果は受診をした医療機関から説明があり、サポートが必要な人には後日通知します。

ぜひ健診を

自分の健康状態を知り、生活習慣を見直す良い機会です。積極的に受診・利用をしましょう。

あなたの受診方法をチェック！

※40歳以上の生活保護受給者は、支給日に福祉課から個別に受診申込書を配布します。

あなたの年齢は？

40歳以上74歳以下 → **あなたの健康保険は「国民健康保険」ですか？**

はい →

受診券を送付します

町が実施する特定健診

5月中に町から受診券を送付します。受診案内が同封されていますので、確認のうえ受診をしてください。
自己負担額は1,000円です。

いいえ →

各保険者にご確認ください

加入している医療保険者で実施

被扶養者（家族）を含め、各医療保険者が指定する健診機関での受診となります。詳しくは加入している医療保険者へお問い合わせください。

75歳以上 →

受診券を送付します

後期高齢者健康診査

5月中に町から受診券を送付します。受診案内が同封されていますので、確認のうえ受診をしてください。
自己負担額は1,000円です。

平成24年度中に75歳の誕生日を迎える人は健診期間が変わります。受診券と一緒に案内通知が送付されますので、通知に従って受診をしてください。

■受診項目

基本健診項目	問診、身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）、血圧測定、尿検査 血液検査（脂質・肝機能・糖・腎機能）
町独自で行う健診項目	貧血検査・心電図検査
その他	眼底検査（前年度の健診結果により受診）

受診結果に基づいて、後日受診医療機関から説明があります。
生活習慣病の危険が高い人やその可能性のある人には「特定保健指導のご案内」が送付されます。

いつまでも元気に
いもっこ体操開催

「いもっこ体操」は加齢に伴い衰えやすい筋肉を維持・向上できるように考えられた体操です。この事業は、地域住民の協力で実施されています。

定期的に各集会所で体操が行われていますが、今回、いもっこ体操全体大会が総合体育館で開催されますので、これを機会に参加してみませんか？

【開催日時】5月30日㈬
午前9：30〜12：00
【開催場所】総合体育館アリーナ
【持ち物】上履き・飲み物
【年齢制限】なし
【問い合わせ】地域包括支援センター
（内線188・189）