

# 40～74歳の方は特定健診を 受けましょう！

特定健診(メタボ健診)は生活習慣病の予防を目的とした健診です。  
近年、糖尿病など生活習慣病の人やその予備群が増え続けています。



## 【その1 特定健診を受けるには?】

<国民健康保険の方>

○個別健診：9月29日(土)までに指定医療機関で受けてください。9月は混み合うのでお早めに。  
※オレンジ色の封筒でお送りした「健康診査受診券」が必要です。

○集団健診：下記の日程に空きがあります。ご希望の方は保険年金課 ☎(55)7119 へご連絡ください。



日にち	会場
9月7日(金)	立田北部地区防災コミュニティセンター
9月14日(金)	八開地区コミュニティセンター
10月20日(土)	立田南部地区防災コミュニティセンター
11月13日(火)	佐織保健センター

<社会保険の方(会社に勤めている人やその家族など)>

医療保険者から対象者へ受診案内がされます。詳しくは保険者へお問い合わせください。



## 【その2 健診を受けたあとは?】

### 結果説明会へお越しください。

健診結果の見方・具体的な健康づくりのアドバイスなど、生活習慣の改善や見直しに必要な情報をお伝えします。8月から平成31年1月までに10回開催しますので、ぜひご参加ください。

開催日時・会場については、健診を受けたとき(または結果返却時)にお渡しした案内をご覧ください。



## 【その3 特定保健指導の対象となった方は?】

動機付け支援はメタボリックシンドロームの予備群、積極的支援はメタボリックシンドロームの状態です。この状態を放置すると動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などの病気を招く危険性がありますが、生活習慣の改善にとりかかれば、病気を発症する前に健康な体を取り戻せます。

対象者には特定保健指導の案内を送ります。医師・保健師・管理栄養士などの専門職とともに生活習慣改善の目標を立てて、まずは3か月間取り組んでみましょう。

5年後の自分の  
ために、今こそ  
頑張ろう!



がん検診などの申し込みはお済みですか?

## がん検診・20代30代の健康診査も申し込み受付中!

8月～12月に実施する集団検診に空きがある日もあります。定員になり次第締め切りますので、申し込みがまだ済んでいない方は、健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833 へお問い合わせください。