

＝ 総合検診の実施日程と会場 ＝				
月 日	曜日	実施地区	時 間	実施場所
8月25日	木	三住	9:00～10:00	三住研修センター
		不忘・蔵王	11:00～11:30	不忘研修センター
		八宮・芹沢・大綱	13:00～15:00	八宮生活センター
8月26日	金	上戸沢・下戸沢・赤井畑・冷清水・大熊・東・塩倉・中北	9:00～11:00	小原中学校体育館
		猿鼻・新町・赤坂・湯元・明戸	13:00～14:30	
8月29日	月	西区上・西区下・南区	9:00～11:00	深谷公民館
		東区・北区	13:00～14:30	
8月30日	火	白川1・4・5・6・7区	9:00～11:00	白川中学校体育館
		白川2・3区	13:00～15:00	
8月31日	水	大鷹沢1・2・3・4・5区	9:00～11:00	大鷹沢公民館
		大鷹沢6・7・8・9・10・11区	13:00～15:00	
9月1日	木	越河1・2・3・4・5・6区	9:00～11:00	越河公民館
		越河7・8・9・10区	13:00～15:00	
9月2日	金	斎川全地区	9:00～12:00	斎川公民館
9月5日	月	大平1・2・7・8区	9:00～11:00	大平公民館
		大平3-1・3-2・4・5・6区	13:00～15:00	
9月6日	火	山ノ下・山根	9:00～11:00	福岡公民館
		沖	13:00～15:00	
9月7日	水	尾篭・上原・下原・鎌先・弥治郎・川原子・岩ノ上・城南の丘・田中・小久保平	9:00～11:00	中央公民館
		滝上・滝下	13:00～15:00	
9月8日	木	南町・本町・中町	9:00～11:00	
		長町・亘理町・短ヶ町・新町・清水小路	13:00～15:00	
9月9日	金	田町	9:00～11:00	
		寿町・本郷第4・緑が丘・小下倉	13:00～15:00	
9月10日	土	平日受診できない方	9:00～11:00	
			13:00～15:00	
9月12日	月	本郷第3	9:00～11:00	
		西益岡・中益岡・東益岡	13:00～15:00	
9月13日	火	柳町	9:00～11:00	
		寿山	13:00～15:00	
9月14日	水	都合で受診できなかった方	17:30～18:30	
		旭町・郡山	9:00～11:00	
		上郡山第1・上郡山第2	13:00～15:00	
9月15日	木	都合で受診できなかった方	17:30～18:30	
		本郷第1・本郷第2・大鷹沢12区	9:00～11:00	
		鷹巣	13:00～15:00	

※検診会場が一部変更になります。お間違えのないようにご確認の上、お越しください。

■白石市国民健康保険に加入している方の自己負担額

75歳以上(S11.9.15以前生まれ)の方は、後期高齢検診として無料で受けることができます(社会保険などの方は、各保険者が指定した額となります)。

年齢区分	白石市が実施する集団健診	病院で受診する個別健診
40歳から74歳の方	1,500円	2,000円
75歳の方 (S11.9.16～S12.3.31生まれの方)	無料	500円

※特定健診や総合検診についての詳細は、健康推進課まで気軽にお問い合わせください。

☎健康推進課
☎22—1362

特定健診はメタボに着目した健診ですが、同時に「血管の傷み具合」を確認することも大きな目的となります。高血圧や高血糖などは、すべて血管を傷める原因です。特定健診では、目では見えない血管の傷み具合が分かります。

生活習慣病は突然発病するのではなく、発病の10年以上も前にその予兆が発見できると言われています。健診を受けて、病気の予兆となる情報を得ることが予防につながります。

40歳から74歳までの白石市国民健康保険加入者と、後期高齢者医療制度の加入者(希望者)に

「受診票」を送付します。受診方法は「集団健診」と「個別健診」の2通りあります。「集団健診」では、本市の総合検診の日程に合わせて受診することができます。「個別健診」では、本市が指定する医療機関で、8月25日(木)から10月31日(月)まで受診できます。受診に当たっては、事前に医療機関にお問い合わせください。実施医療機関は受診券に同封しているチラシをご覧ください。

自分や家族のために…健診を受けましょう



「受診票」を送付します。受診方法は「集団健診」と「個別健診」の2通りあります。

健診結果をどう活かす？

特定健診の結果は、受診日より約1カ月後に本人あてに直接郵送されます。健診の結果により、特定保健指導が必要と判断された方にはご案内を差し上げます。

健診を受けたままにせず、その結果によって自分の生活習慣のどこに問題があるかを見直し、改善していくことが大切です。生活習慣病のほとんどに自覚症状はありません。健診の目的は、生活習慣病の早期発見であり、結果数値はもの言わぬ体から発せられた声です。健診は、その声にしつかりと耳を傾け、自分の体と向き合う絶好の機会です。

そのためにも、まずは健診を受けること。そして、健診数値の表す自分自身の状態を確認しましょう。手遅れになる前にできることがたくさんあります。今こそ、決断の時―



AさんとBさんが6カ月間、生活改善計画を実践しました



Aさん 41歳(男性)

開始時 平成22年2月1日
体重84.8kg、腹囲101.6cm、
BMI31.1、HbA1c5.3%
血圧 154/103mmHg

- 目標「10年後に元気で生きていたい」
- 実現させるための行動計画「晩酌の量を減らす」「菓子パンを食べない」

Bさん 61歳(女性)

開始時 平成22年2月2日
体重80.8kg、腹囲118.2cm、
BMI36.3、HbA1c5.7%
血圧 142/92mmHg

- 目標「4年後に10kmマラソンに挑戦したい」
- 実現するための行動計画「ウォーキングや筋トレの継続」「腹八分目」「よく噛んで食べる」

・1カ月後 平成22年3月16日

体重－0.4kg、腹囲－4.6cm、血圧143/81mmHg
「始めは週に1回歩いていましたが、最近は仕事が忙しく歩いていません」

・2カ月後 平成22年4月14日

体重－1.8kg、腹囲－6.6cm、血圧135/85mmHg
「食事を考えて食べるようになりました。野菜中心になり、夜は腹八分目を心掛け、アルコールも気を付けて飲んでいます。冬はスキーに行ったので、少しは筋トレになったかな」

・3カ月後 平成22年5月18日

体重－1.3kg、腹囲－6.6cm、血圧138/82mmHg
「夜、ご飯を少なく、野菜を多く摂るようにしています。仕事が忙しく、毎日いっぱいいいいです」

・1カ月後 平成22年3月16日

体重－1.1kg、腹囲－0.7cm、血圧 132/69mmHg
「開始時前から生活改善に取り組んでいました」

・2カ月後 平成22年4月11日

体重＋1.2kg、腹囲－0.2cm、血圧 140/70mmHg
「意志が弱く食べてしまいます」

・3カ月後 平成22年5月18日

体重－1.1kg、腹囲－1.6cm、血圧131/78mmHg
「体を動かすようになり、食事もバランスを考えて摂っています。でも、甘い物は減らせない」

・5カ月後 平成22年7月5日

体重－2.3kg、腹囲－4.2cm
「甘い物はどうしても食べてしまいます。かがんでから立つ時に、すっと立てるようになりました」

健康を気遣うことは人生を大切にすること

血管障害になってからの治療は一生続くことになり、その時間や費用も大きくなります。一生で計算するものすごいロスになり、健康な人と大きく差が出ます。例えば、高血圧はほとんど自覚症状がありません。症状が出たときにはとても進んだ状態で、多くの方々が治療に大変苦労しています。

平成20年より始まった

「特定健診・保健指導」は、生活習慣予防徹底のために「メタボリックシンドローム」に注目し、血管の痛み具合を確認するものです。特定保健指導に該当になった方は、保健師と管理栄養士が生活習慣の見直しと実践可能な方法を一緒に考え、生活改善のサポートをします。症状が出る前に健

診でチェックして、健康を守りましょう。健康に気を付けることは、自分の人生を大切にする「生き方」そのものです。

また、内臓脂肪をためないためには、①エネルギーの収支を計算する、②筋肉をつけて基礎代謝量を上げることが大切です。体重を減らすための基本は、摂取エネルギーを上回るように消費することです。

基礎代謝量は、呼吸や消化など生きるために消費されて行くエネルギーで男性15～17歳、女性12～14歳がピークです。加齢とともに低下していきませんが、筋肉をつけることで上げることができます。日常の生活に「プラスα」の運動を行い、基礎代謝量の上昇に努めましょう。

保健師

もり
森

えみ
恵美

さん