

特定健診実施日程(総合検診に合わせて実施)

実施日	対象地区	時間	実施場所
8月22日(金)	不忘・蔵王	9:00～9:30	不忘研修センター
	三住	10:30～11:00	三住研修センター
	八宮・芹沢・大綱	13:00～14:30	八宮生活センター
8月25日(月)	小原全地区	9:00～12:00	小原中学校体育館
8月26日(火)	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27日(水)	白川全地区	9:00～12:00	白川公民館
8月28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	
8月29日(金)	斎川全地区	9:00～12:00	斎川公民館
	大平1・2・7・8区	9:00～11:00	大平公民館
9月1日(月)	大平3-1-3-2・4・5・6区	13:00～15:00	
9月2日(火)	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3日(水)	山ノ下・山根	9:00～11:00	福岡公民館
	沖	13:00～15:00	
9月4日(木)	尾籠・上原・下原・鎌先・弥治郎・川原子・岩ノ上・城南の丘・田中	9:00～11:00	中央公民館
	滝上・滝下	13:00～15:00	
9月5日(金)	南町・本町・中町	9:00～11:00	中央公民館
	都合で受診できなかった方	17:30～18:30	
9月6日(土)	平日受診できない方	9:00～11:00	中央公民館
		13:00～15:00	
9月8日(月)	田町	9:00～11:00	中央公民館
	寿町・本郷第4・緑が丘・小下倉	13:00～15:00	
9月9日(火)	本郷第3	9:00～11:00	中央公民館
	西益岡・中益岡・東益岡	13:00～15:00	
9月10日(水)	柳町	9:00～11:00	中央公民館
		13:00～15:00	
9月11日(木)	旭町・郡山	9:00～11:00	中央公民館
	都合で受診できなかった方	17:30～18:30	
9月12日(金)	本郷第1・第2・大鷹沢12区	9:00～11:00	中央公民館
	寿山・鷹巣	13:00～15:00	

追加日程

実施日	対象地区	時間	実施場所
10月3日(金)	都合で受診できなかった方	9:00～11:00	中央公民館
		13:00～15:00	
		17:30～18:30	

※混雑を緩和するため、実施日ごとに対象地区を指定していますが、該当日以外でも受診できます。

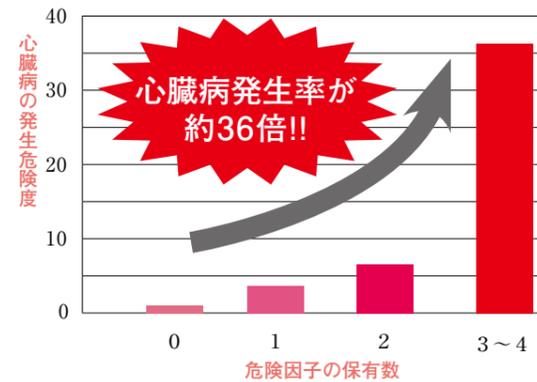
鬼小十郎まつりに向けて  
ダイエットするワン!!



腹囲150cmだよ!

危険因子が重なると・・・

生活習慣病の危険因子とは、肥満（特に内蔵脂肪型肥満）、高血圧、高血糖、脂質異常のこと。該当する危険因子の数が多いほど「心臓病発生の危険度」が高まります。危険因子が3～4個の人は0個の人に比べ、約36倍もの確率で心臓病が発生してしまいます。



長期健康調査事業「地域住民コホート調査」

東北大学の東北メディカル・メガバンク機構が、アレルギーや心の健康などの追加検査を実施します。検査結果は、検査に協力した皆さんにお返ししますので、健康づくりにお役立てください。調査をご希望の方は、対象地区にかかわらず、中央公民館で健診を受けてください。

- 対象者 ①特定健診(40～74歳)、②一部の社会保険の健診(20～74歳)、③基本健診(20歳以上)を受診する方
- 実施日時 特定健診実施日程のうち、中央公民館で行われる日の9:00～11:00、13:00～15:00

☎同機構地域住民コホート室 ☎022-718-5161

特定健診実施医療機関

受診期間 8月22日(金)～10月31日(金)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
海上内科医院	25-1501	つつみ内外科 こどもクリニック	25-1181
梅津内科医院	24-3571	三浦内科・胃腸科 クリニック	25-6854
えんどうクリニック	26-3888	水野内科クリニック	25-2736
大泉記念病院	22-2111	亘理内科胃腸科医院	25-8501
加藤小児科内科医院	26-2653	内方医院	32-2101
こまつ外科内科 クリニック	22-2115	佐藤医院	32-2002
塚本内科消化器科	26-1026	公立刈田綜合病院	25-2145



「来年でいいや・・・」があなたのメタボを進行させます

メタボ早期発見 特定健診を受けましょう!

☎健康推進課(健康センター1階) ☎22-1362

日本人の死亡原因の約6割は生活習慣病

多くの日本人を死の危険にさらす「生活習慣病」の多くは、目立った自覚症状がないままに静かに体をむしばんでいきます。生活習慣病を予防するには、健診での健康チェックが欠かせません。

メタボリックシンドローム(メタボ)は、内蔵脂肪型肥満(腹囲・男性85cm以上、女性90cm以上)に加え、高血圧、高血糖、脂質異常のいずれかがある状態のことです。内臓脂肪がたまる、脂肪細胞から糖尿病や高血圧症、脂質異常症を引き起こす悪い生理活性物質が多く分泌され、血管の炎症や血栓をつくりやすい状態を起します。

市では、国保加入者を対象に特定健診を実施し、メタボであるかどうかの判定のお手伝いをしています。仮に、メタボであると診断されても、保健師・管理栄養士が特定保健指導を行い、皆さんのメタボ改善のお手伝いをします。「特に自覚症状はないし、今年はいいや・・・」などと先延ばしにせず、まずは特定健診を受診しましょう。

特定健診はなぜ受けるの?

生活習慣病の前段階であるメタボの可能性があるかどうかを判定するのが特定健診。健診の結果、リスク(危険因子)を持っているかどうかを次の3段階に分けて判定します。①、②と判定された方は特定保健指導を受けてください。

- ① 積極的支援レベル メタボのリスクが高い方
- ② 動機付け支援レベル メタボのリスクがある方
- ③ 情報提供レベル メタボのリスクがないまたは低い方

特定保健指導を受けましょう

特定保健指導の参加者には、6カ月間継続して保健師・管理栄養士が生活習慣改善のお手伝いをします。「自覚症状がないから」「生活に不便を感じないから」といって、健診結果の数値が高いまま放置しておく、ある日突然、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を発症します。いったん病気が発症すると病気を闘い続けることになり、発症する前の生活を取り戻すことが難しくなってしまいます。

特定保健指導の通知が届いても落ち込まず、健康を取り戻すチャンスだと思って保健指導に参加しましょう。

19～39歳の国保加入者を対象に基本健康診査スタート!

厚生労働省の調べによると、20歳以上の男性の2人に1人、女性の6人に1人が「メタボリックシンドロームが強く疑われる人」または「その予備群」に該当することが分かりました。

そこで市は、本年度から19～39歳の国保加入者を対象に、「基本健康診査」を実施します。皆さんの健康管理に役立ててください。