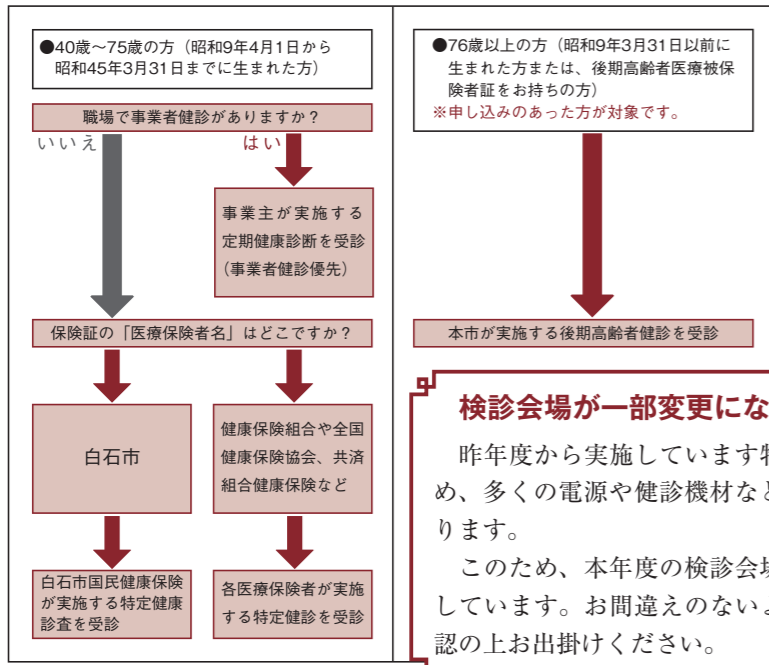


■受診する健康診査のフローチャート



**検診会場が一部変更になりました**

昨年度から実施しています特定健診のため、多くの電源や健診機材が必要となります。このため、本年度の検診会場を一部変更しています。お間違のないように、ご確認の上お出掛けください。

■総合検診の実施日程と会場

月日	曜日	実施場所	時間	実施地区
8月26日	水	三住研修センター	9:00～10:00	三住
		不忘研修センター	11:00～11:30	不忘・蔵王
		八宮生活センター	13:00～15:00	八宮・芹沢・大綱
8月27日	木	小原公民館	9:00～11:00	上戸沢・下戸沢・赤井畑・冷清水・大熊・東・塩倉・中北
			13:00～15:00	猿鼻・新町・赤坂・湯元・明戸
8月28日	金	深谷公民館	9:00～11:00	西区上・西区下・南区
			13:00～14:30	東区・北区
8月31日	月	白川公民館	9:00～11:00	白川1・4・5・6・7区
			13:00～15:00	白川2・3区
9月1日	火	大平公民館	9:00～11:00	大平1・2・7・8区
			13:00～15:00	大平3-1・3-2・4・5・6区
9月2日	水	大鷹沢公民館	9:00～11:00	大鷹沢1・2・3・4・5区
			13:00～15:00	大鷹沢6・7・8・9・10・11区
9月3日	木	齋川公民館	9:00～12:00	齋川全地区
			14:00～15:00	緑が丘
9月4日	金	越河公民館	9:00～11:00	越河1・2・3・4・5・6区
			13:00～15:00	越河7・8・9・10区
9月7日	月	福岡公民館	9:00～11:00	山ノ下・山根
			13:00～15:00	沖
9月8日	火	健康センター	9:00～11:00	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
			13:00～15:00	滝上・滝下
9月9日	水	健康センター	9:00～11:00	南町・本町・中町
			13:00～15:00	長町・互理町・短ヶ町・新町・清水小路
9月10日	木	健康センター	9:00～11:00	田町
			13:00～15:00	寿町・本郷4・小下倉
9月11日	金	健康センター	9:00～11:00	本郷3
			13:00～15:00	西益岡・中益岡・東益岡
9月12日	土	健康センター	9:00～11:00	平日受診できない方
			13:00～15:00	
9月14日	月	中央公民館	9:00～11:00	柳町
			13:00～15:00	鷹巣
9月15日	火	中央公民館	17:30～19:00	都合で受診できなかった方
			9:00～11:00	旭町・郡山
9月16日	水	中央公民館	13:00～15:00	上郡山第1・上郡山第2
			9:00～11:00	都合で受診できなかった方
9月16日	水	中央公民館	9:00～11:00	本郷第1・本郷2・大鷹沢12区
			13:00～15:00	寿山

から、その予兆を発見することができると言われています。検査を受診することで、発見に必要な情報を得ることができ、病気の予防につながります。ご自分の健康を守るため、また、高齢化社会における医療費の増加を防ぐためにも、継続して受診することが大切です。健康な体づくりは、健全な保険制度を守ります。皆さん、健康診を受診して、大切な体の健康を守りましょう。

**総合検診を受診される皆さまへ**

●受診上の注意

①受診の際は、ボタンやホックなどの付いていない肌着を着用してください。

②尿は、検診会場に出掛ける前に採取してご持参ください。

③血液検査は空腹状態で検査しますので、次の点に注意してください。

④前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査は、申込者に受診票を送付していますので、必ずご持参ください。

⑤特定健康診査および後期高齢者健康診査の結果通知の中に、「特定保健指導」の案内を同封

者健康診査を受診される方は、受診券（受診票）と健康保険証を必ずご持参ください。

●結果通知について

①結核検診結果は、精密検査の必要のある方に、本人あて直接郵送します。

②特定健康診査および後期高齢者健康診査の結果通知の中に、「特定保健指導」の案内を同封

する場合があります。なお、採血には十分な注意を払っていますが、まれに内出血やはれ、痛みなどが生じることがあります。異常を感じた場合には、速やかに健康推進課までご連絡ください。

問い合わせ先  
健康推進課 ☎22-1362

ツ 続けていこう！

ク 悔いのない人生を！

運動を続けていくコツは、無理をしないことです。痛みがあるとか、疲れているとか、そういうときは無理せず休むことです。自分の体調を確認してやっいていくことが一番大切です。また、筋力トレーニングやストレッチを行うときに注意しなければならぬことは、呼吸を止めないことです。呼吸を止めてしまうと、血圧が上昇することが考えられますので、意識して数を数えたり、鼻歌を歌ったりしながら行うのが一番です。昨年からは、特定健診制度が始まり、たくさんの方の指導を行っている薄井さんは、「多くの皆さんが改善しなければいけないと実感しているのです」と話してくれました。しかし、どのタイミングでやったら良いのか、運動は疲れるからいやだという悪いイメージから、なかなか続けていくことが難しい。そこで、「毎日やらなくてもいい」、「長時間続けてやらなくてもいい」というところを理解すれば、「改善しようという気持ち」が、もう少し強くなっていくのかな」と薄井さんは締めくくりました。

国民健康保険に加入している皆さんが、平成20年5月1日から31日までの1カ月間に、「高血圧」を主病として受療した率（受療率）は、男性で21・21％で県内で一番高くなっています。また、女性でも11・96％と県内で10番目と上位になっています。

受療率が高いことで、一概に高血圧症の方が多いと言いつてもできません。近くに病院が多く受診しやすい環境にあることや、健康に対してまじめな住民性なども少なからず影響していると考えられます。

しかし、宮城県衛生統計年報によると、平成19年における本市の死因別死者数の死亡原因では、「脳血管疾患」が2番目となつています。これに対し、同じ年に厚生労働省が調査した「人口動態統計」の死因順位表では、宮城県および全国ともに3番目となっています。

「脳血管疾患」は高血圧に起因することが多く、このことから、本市における「高血圧症」の方は少なくないと考えられます。

高血圧を改善するための運動と食事

運動による血圧の改善効果は十分に認められています。有酸素運動が効果的ですので、ウォーキングや自転車運動、水中ウォーキングなどの比較的軽い有酸素運動でも効果があります。

なお、持病のある人はかかりつけの医師に相談して、無理はしないようにしましょう。

塩分の取り過ぎや食べ過ぎが、血圧を上げる主な原因です。減塩のために、次のことに注意しましょう。

**あなたの血管の痛み具合をチェックしましょう**

血管は	元気	傷んでいる	損傷が進んでいる
BMI	25	30	
腹囲 (cm)	85 (男性) 90 (女性)	100	
中性脂肪 (mg/dl)	150	300	
ALT<GPT> (U/l)	31	51	
γ-GT<γ-GTP> (U/l)	51	101	
LDLコレステロール (mg/dl)	120	140	
HDLコレステロール (mg/dl)	39	34	
血圧【収縮期】 (mmHg)	130	140	
血圧【拡張期】 (mmHg)	85	90	
尿酸値 (mg/dl)	7.0	8.0	
空腹時血糖 (mg/dl)	100	126	
HbA1c (%)	5.2	6.1	

※インスリンの働きを確認 ※血液中のブドウ糖をエネルギーに変えるためにすい臓から分泌されるホルモン。

料理は薄味にしましょう。外食では栄養成分表示を活用して、低塩のものを選びましょう。焼き物やフライなどにかけるしょうゆやソースはできるだけ控え、レモンやゆずなどを使いましょ。

●みそ汁などは、具をたくさん使ひ、汁の量を減らしましょ。

●漬物やつくだ煮は、ひとり分ずつ小分けにして取り過ぎないようにしましょ。

●塩分を体外に出す働きのあるカリウムを多く含む野菜や大豆製品、果物を欠かさず取りましょ。

高血圧や高血糖などは、すべて血管を傷める原因です。これらの結果を分析することで、血管の損傷度に分かるのです。生活習慣病は突然発病するのではなく、発病の10年以上前から

健康な体づくり長生きを！  
総合検診を実施します

■元気  
このまま維持しましょう。「傷んでいる」ぎりぎりの数値や、年々悪化している数値がある場合は要注意。

■傷んでいる  
このまま生活を続けていると、心筋梗塞や脳卒中にかかる恐れも高くなります。今なら十分改善が見込めます。

■損傷が進んでいる  
心筋梗塞や脳卒中、糖尿病の合併症などを起こしやすい状況です。医師の診察を受けてない方は、一度診察を受ける必要があります。