

## 総合検診実施日程(特定健診も合わせて実施)

実施日	対象地区	時間	実施場所
8月23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26日(月)	小原全地区	9:00～12:00	小原中学校体育館
8月27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28日(水)	白川全地区	9:00～12:00	白川公民館
8月29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30日(金)	斎川全地区	9:00～12:00	斎川公民館
9月2日(月)	尾篭・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3日(火)	田町	9:00～11:00	
	寿町・本郷第4・緑が丘・小下倉	13:00～15:00	
9月4日(水)	本郷第3	9:00～11:00	
	西益岡・中益岡・東益岡	13:00～15:00	
9月5日(木)	旭町・郡山	9:00～11:00	
	上郡山第1・上郡山第2	13:00～15:00	
9月6日(金)	南町・本町・中町	9:00～11:00	
	長町・巨理町・短ヶ町・新町・清水小路	13:00～15:00	
9月7日(土)	都合で受診できなかった方	17:30～18:30	
	平日受診できない方	9:00～11:00 13:00～15:00	
9月9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10日(火)	山ノ下・山根	9:00～11:00	福岡公民館
	沖	13:00～15:00	
9月11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12日(木)	柳町	9:00～11:00 13:00～15:00	中央公民館
	都合で受診できなかった方	17:30～18:30	
9月13日(金)	本郷第1・本郷第2・大鷹沢12区	9:00～11:00	
	寿山・鷹巣	13:00～15:00	
追加日程			
10月3日(木)	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	

総合検診を受診される方へ  
**① 受診上の注意**  
 受診の際は、ボタンやホックなどのつ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お持ちください。**  
**③ 血液検査の項目には、中性脂肪など食事の影響を受けるものがあるため、空腹状態で検査します。午前の受診者は朝食を、午後の受診者は昼食を食べないでください。**  
**④ 前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査は、申込者に受診票を郵送していただきますので、必ずお持ちください。**  
**⑤ 特定健診と後期高齢者健診、30代健診を受診される方は、受診券(受診票)と健康保険証を必ずお持ちください。**  
**⑥ 健診の通知は、白石市国保と後期高齢者医療制度加入者以外の方は、それぞれの加入保険から届きます。詳しくは勤務先にお問い合わせください。**  
**⑦ 総合検診実施日であれば、お住まいの地区以外の日でも受診できます。昼間受診できない方は、9月6日(金)と9月12日(木)の夜間検診、平日受診できない方は、9月7日(土)の週末検診をご利用ください。**

## ■特定健診・後期高齢者健診

平成20年度から始まった特定健康診査(特定健診)は、生活習慣病を早い段階で見つける健診です。

メタボ予防や生活習慣を改善することで、病気の発症や進行を予防することができます。

●対象 40歳から74歳までの白石市国保加入者と、後期高齢者医療制度の加入者(希望者)

※8月中旬に該当者へ受診票を郵送します。

●検査内容 身体測定、腹囲測定、尿検査、血圧測定、診察、脂質検査、肝機能検査など(腹囲測定は特定健診のみ)。

### ●検診の種類

・**集団健診** 総合検診の日程に合わせて受診できます。自己負担額1,500円、75歳以上は無料(通常の健診料は6,300円程度)。

・**個別健診** 受診希望の方は、事前に市指定の医療機関へお問い合わせください。自己負担額2,000円、75歳以上は500円(通常の健診料は7,800円程度)。

## ■特定保健指導

特定健診は、受診結果を活用することが大切です。「異常なし=このままの生活でよい」とは限りません。毎年の数値を比較することで、体の微妙な変化を把握でき、自分の生活習慣の問題点や自分の体質も分かってきます。

特定健診の結果、特定保健指導の対象になった方には「特定保健指導のご案内」を送付します。保健師と管理栄養士が、食生活や運動習慣などの生活を改善するお手伝いをしますので、一緒に生活習慣の見直しを行い、病気を未然に防ぎましょう。



「健康に自信があるから」「調子の悪いところもない」「仕事が忙しくて」など、健診が受けられない理由はさまざまあると思いますが、年1回の健診を受けることで、自分の体の状況を確認し、生活習慣病にならないよう心掛けましょう。

メタボリックシンドローム(メタボ)とは、肥満(ウエスト周径が男性85cm、女性90cm以上が目安)に加え、脂質異常、高血糖、高血糖のリスクを2つ以上持っている状態をいいます。これらのリスクが2つ以上重なっている人は健康な人に比べて、心臓病や脳血管疾患などの生活習慣病の発症率が約30倍に上がるとされています。これは、脂質異常や高血糖、高血糖などが重なる動脈硬化が進行。脳や心臓など、人が生きていくために重要な臓器の血管が詰まりやすくなってしまふからです。生活習慣病はある日突然発病するのではなく、発病の10～15年も前からその予兆があり、健診を受けることで異常を発見することができ(図1)。さらに、白石市国民健康保険(国保)の外來医療費の約4割は生活習慣病に関連する疾患。特定健診の受診は、健康を守るだけでなく、医療費や保険料の増加を抑制することにもつながります。

## 個別健診の実施医療機関

●受診期間 8月23日(金)～10月31日(木)

医療機関名	住所	電話番号
海上内科医院	長町56-1	25-1501
梅津内科医院	字銚子ヶ森10-13	24-3571
大泉記念病院	福岡深谷字一本松5-1	22-2111
加藤小児科内科医院	大手町3-13	26-2653
こまつ外科内科クリニック	城南2丁目2-6	22-2115
塚本内科消化器科	城南1丁目2-29	26-1026
つつみ内科外科こどもクリニック	字清水小路6	25-1181
三浦内科・胃腸科クリニック	東小路112	25-6854
水野内科クリニック	沢端町3-43	25-2736
やまきクリニック	兎作40-1	26-3888
巨理内科胃腸科医院	城北町1-18	25-8501
内方医院	蔵王町宮字町32	32-2101
佐藤医院	蔵王町宮字町36	32-2002
公立刈田綜合病院	福岡蔵本字下原沖36	25-2145

図1 心筋梗塞をおこした57歳 Aさんの健診結果

年齢(歳)	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	
肥満																						
肝機能異常																						
高血圧																						
高中性脂肪																						
低HDLコレステロール																						
高血糖																						
心電図異常																						
心筋梗塞																						

※色のついたマス目は健診結果に異常があったことを示します(生活習慣病・保健指導のあり方に関する検討会 資料より)

## 生活習慣病を早めに治そう!

白石市国保の加入者を対象にした「30代健診」がスタート

仕事に家庭にと、働き盛りの30歳代は学生時代の生活スタイルや食習慣の変化、ストレスなどで体重が増える時期でもあり、ほかの世代と比べ、運動する習慣が少ないというデータもあります。

生活習慣病は日常生活の積み重ねによって引き起こされます。市では、皆さんが早い時期から生活習慣の改善に取り組めるよう、本年度から「30代健診」を始めます。

●対象 30歳～39歳までの白石市国保加入者

自己負担額1,500円(通常の健診料は6,300円程度)

※8月中旬に受診票を郵送します。受診方法は「集団健診」のみです。市の総合検診の日程をご確認の上、受診してください。