

40歳～74歳の人は

毎年受けましょう

特定健診で

検査する内容は？

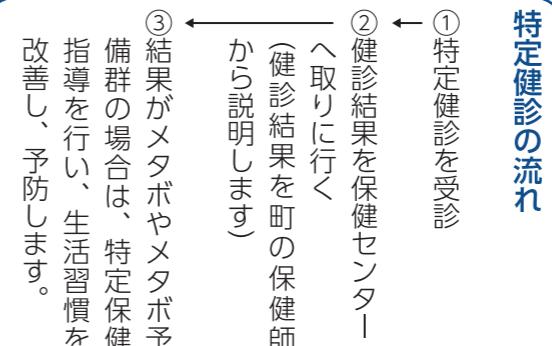
特定健診は「1,000円」の自己負担で、生活習慣病に深く関係する、メタボリックシンドrome（内臓脂肪症候群）を検査します。

町では、年2回健診を行っています。（医療機関で特定検診を受けると約9,000円の自己負担が必要です）

特定健診は「1,000円」の自己負担で、生活習慣病に深く関係する、メタボリックシンドrome（内臓脂肪症候群）を検査します。町では、年2回健診を行っています。（医療機関で特定検診を受けると約9,000円の自己負担が必要です）

国民健康保険加入者の40歳～74歳の皆さん

年1回1,000円で
自分の健康を守りましょう！



▼腎機能
腎臓は、血液をろ過し、体に不要なものを尿として出します。腎臓は我慢強い臓器ですが、一度壊れた機能を再生させることはできません。腎臓病の予防には早期発見、早期対応が大切で、腎機能が失われると、人工透析が必要になります。このほかにも、心電図検査や眼底検査、貧血検査も行っています。

生活習慣病を早期発見するためには
特定健診！



▼肝機能
肝臓はさまざまな物質の合成や分解を行っています。肝炎などで痛めつけられ続けると肝硬変を招き、回復不能で、肝臓が機能しなくなると命に影響します。

お腹まわりが85%（男性）、90%（女性）以上がメタボではありません

メタボリックシンドromeに該当する人は、腹囲が男性85%以上、女性90%以上の人で、次の①～③の2項目以上に該当する人です。また、1項目に該当する人はメタボ予備軍になります。

①高血糖

②高血圧

③脂質異常

▼空腹時血糖
糖尿病はかなり重症になると自覚症状はでません。血液が常に余分な糖を含んでいるため、血管が傷みやすく動脈硬化が早く進みます。早期に見つけて生活习惯をあらためばコントロールできます。

▼血圧
高血圧の状態が続くと、動脈硬化を招きやすくし、心筋梗塞（しんきんこうそく）や脳卒中を引き起こすことがあります。

特定健診では主に次のことを検査します。
●腹囲
おへその周囲を測定します。脂肪がたっぷりたまると、内臓、脂肪細胞からの分泌のバランスがくずれて、高血圧や高血糖、動脈硬化などさまざまな生活習慣病を招いてしまいます。

「お父さん、お母さん健康でいてね！」

町内の小学5年生、中学2年生を対象に健康川柳（標語）を募集しました。応募作品の中から、グランプリ9人と準グランプリ17人が選ばれ、3月27日、保健センターで表彰式が行われました。入賞作品は内各地にも設置されています。今後は、町の取り組みは、健康増進計画に設置されています。今後は、町「健康いきいきみふねプラン21」プロジェクト策定委員会「ライフスタイル部会からの提案で行われました。

