



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！

40歳～74歳の人は
毎年受けましょう

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ローム（内臓脂肪症候群）を検査します。町では、年2回健診を行っており、土日も健診を行っています。（医療機関で特定健診を受ける約9,000円の自己負担が必要です）

特定健診の流れ

- ① 特定健診を受診
- ② 健診結果を保健センターへ取りに行く
（健診結果を町の保健師から説明します）
- ③ 結果がメタボやメタボ予備群の場合は、特定保健指導を行い、生活習慣を改善し、予防します。

▼血中脂質

血液を「サラサラ」「ドロドロ」など表現しますが、血液中に中性脂肪などが増えすぎると、血管が詰ったり破れたりして命にかかわります。

▼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。

▼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、早期対応が大切です。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。

特定健診で
検査する内容は？

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。

▼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おそれがあります。

▼空腹時血糖

糖尿病はかなり重症にならない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習慣をあらためればコントロールできます。

お腹まわりが85センチ（男性）、90センチ（女性）以上がメタボではありません

メタボリックシンドロームに該当する人は、腹囲が男性85センチ以上、女性90センチ以上の人で、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

生活習慣病を早期発見するためには
特定健診！



「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。入賞作品はのぼり旗に印字され、役場周辺などに設置されています。今後は、町内各地にも設置される予定です。



健康川柳（標語）グランプリ・準グランプリ作品

健診は おとなのための 通知表

御船小 森田 雄大

お父さん 食べ過ぎないでね そのおなか

七滝中央小 高橋 明日香

健診は 健康のための 道しるべ

滝尾小 本田 裕貴

体はね 一生使う 宝物

木倉小 星永 大成

その煙 隣の人の 肺汚す

高木小 辻崎 理倫

朝ご飯 食べんと今日も 始まらん

小坂小 槌田 怜威

「いれくりい・・・」小さな油断が 命取り

御船中 増田 美香

健康は 金にも勝る 財産だ

御船中 増永 妃佳璃

町一の 健康家族を 目指そうよ

御船中 中島 実優

お父さん 代わりはいない 気をつけて

御船小 岡村 くれな

心配だ ママのウエスト 成長中

御船小 兼瀬 詩菜

ストレスは からだに悪い 気をつけよ

七滝中央小 川上 彩音