

特定保健指導は、誰にどんなことをするのか？

発症予防・重症化防止



<誰に>

メタボ該当者・予備群になられた方が対象になります。該当者には、個別通知いたします。

<どんなこと>

自分の生活を振り返り、ほんの少しでも生活改善するための工夫を一緒に考えていきながら実践し、評価していきます。

たとえば・・・

- 間食は、洋菓子よりも和菓子やおせんべいを少し食べるよう心がけましょう。(間食したい場合は低カロリーのもの)
 - 買い物は一周目に品定め、2週目に購入すると運動量は増えますね。
 - 飲酒は、まず自分が飲んでいるお酒がどのくらいのカロリーがあるかを知り、低カロリーのおつまみを工夫しましょう。
- などなど・・・個人の生活に合わせた改善方法を一緒に考え、できることを明確にしながら、1回～2回の面接と血液検査(無料)を受けて、評価しながら行うのが特定保健指導になります。

特定保健指導を積極的に利用し、健康でいきいきした生活を送りましょう

保健福祉課 健康増進係 ☎(44)2300

集団検診のお知らせ

乳がん

- 対象者：①40歳(平成27年4月1日現在)以上の偶数年齢の女性
②無料クーポン券が送付された方(昭和48年4月2日～昭和49年4月1日に生まれた方)
- 申込方法：10月3日(金)・6日(月)・7日(火)に検診希望日の申し込みを取ります。
今年度の対象者のうち40歳から78歳までの方には、申し込み方法についての詳しいご案内を9月中旬に個人通知しましたので、よくご覧ください。
- 集団検診日程：11月から1月にかけて7日間実施予定

検診日	11月18日(火)・11月25日(火)・12月7日(日)・12月11日(木)・12月24日(水) 1月14日(水)・1月20日(火)
-----	---

・80歳以上の偶数年齢の方には、個人通知しませんでしたので、検診を希望する場合は、保健福祉課健康増進係までご連絡ください。

子宮頸がん

- 対象者：①20歳(平成27年4月1日現在)以上の偶数年齢の女性
②無料クーポン券が送付された方(平成5年4月2日～平成6年4月1日に生まれた方)
- 集団検診日程

検診日	受付時間	会場
10月24日(金)	午前9時～10時	矢吹町保健福祉センター(一本木100-1) ※検診料は無料
	午後1時～2時	
10月31日(金)	午前9時～10時	※案内通知には、対象地区を割り振りしていますが、お身体の具合等でどちらでも都合のよい日に受診してください。
	午後1時～2時	

- ・今年度の対象者のうち20歳から78歳までの方には、詳しいご案内を9月下旬に個人通知しましたので、よくご覧ください。
 - ・80歳以上の偶数年齢の方には、個人通知しませんので、検診を希望する場合は、保健福祉課健康増進係までご連絡ください。
 - ・ここ数年検診を受けたことがない方で、希望する方は保健福祉課健康増進係にお問い合わせください。
- ※ご不明な点については、お問い合わせください。

保健福祉課 健康増進係 ☎(44)2300 (内線911)

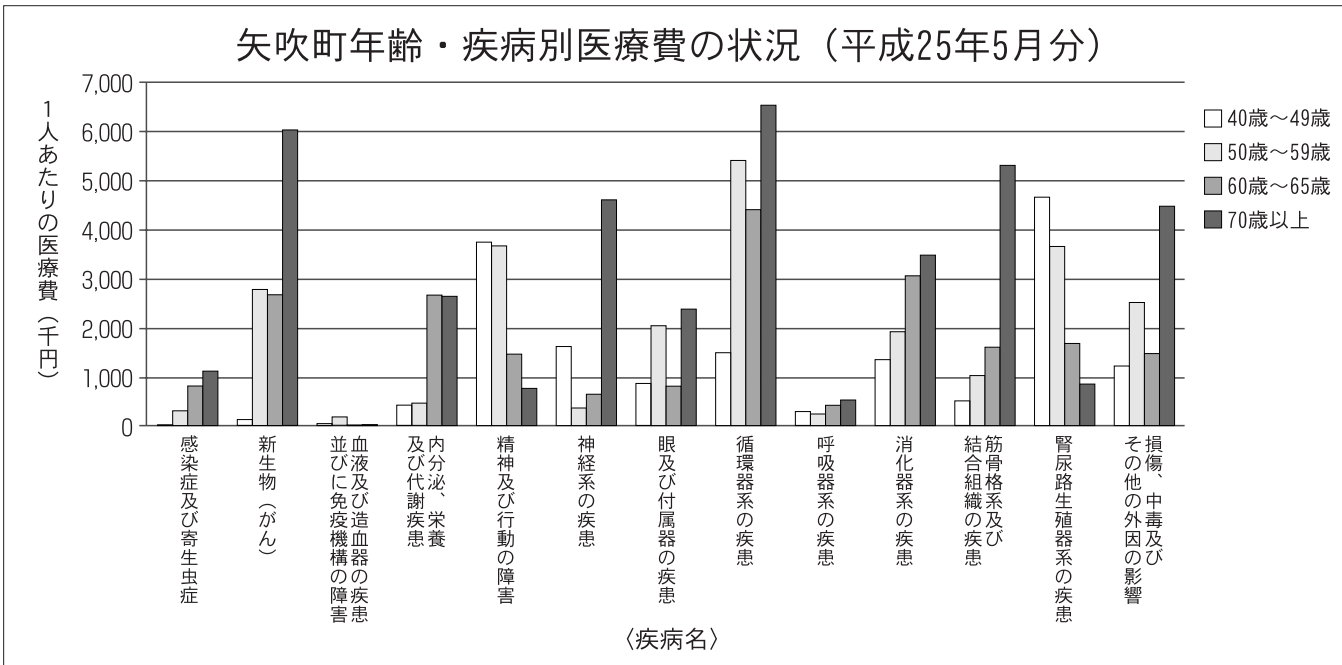


～特定健診を受けたあとに～
生活習慣を見直しましょう!



特定健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着眼した健診で、糖尿病や脳卒中、高血圧などの病気を早期に発見し、生活習慣の改善により予防することを目的として行われているものです。

医療費から国保加入者の皆さんの病気を分析してみました



生活習慣病である新生物(がん)は高齢者で高くなっています。がんの予防は生活改善も大切ですが、なによりも早期発見・早期治療です。

また、内分泌、栄養及び代謝疾患(糖尿病)は60歳代から増えていますが、循環器の疾患(脳出血や脳梗塞・高血圧・心臓病)及び腎尿路生殖器系(人工透析等)は、50歳代から治療費が増えています。自覚症状がないので、気がついたときには治療が必要な状況になっていることが多いのです。

これらの病気は、日常生活の積み重ねが原因で起きてくる病気です。

生活習慣病は、一人ひとりの心掛けで、病気の発症予防や重症化を防止することができます!

大切なのは、これからのあなたの行動です



早期発見・早期治療 検診結果が届いたら・・・結果ときちんと向き合うことです。

異常認めず	今回の検診結果では、異常を認めませんでした。しかし、自覚症状がある場合は、医療機関の受診をおすすめします。
要指導	今回の検診結果、生活習慣の改善と経過観察が必要です。この機会に一度自分の生活を振り返ってみましょう。保健師等にご相談ください。
要精検	今回の検診結果、精密検査が必要となりました。まだ病気と決まったわけではありません。怖がる必要はありません。もう少し詳しい検査が必要なだけです。結果通知を持参のうえ、必ず検査を受けることが大切です。