

いつまでも健康な毎日を過ごすために



特定健診・特定保健指導を積極的に活用して生活習慣を見直すことにより、生活習慣病の予防だけでなく、健康の維持増進に努めていきましょう。

受けてますか？メタボ予防の強い味方「特定健診」

特定健診で「からだチェック」

皆さんは、どのくらい特定健康診査（特定健診）を受けていますか？「今は忙しくて…」「まだ大丈夫…」と先延ばしにしているませんか？そうしているうちにメタボリックシンドローム（メタボ）の魔の手が忍び寄ってきているかもしれません。

メタボとは別名「内臓脂肪症候群」と言います。例えば、「前にはいてたズボンやスカートが入らなくなった」「ベルトの穴が増えたなど思い当たることはないでしょうか？おなか周りに脂肪がたまった状態に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上併せ持った状態を言います。

メタボを未然に防ぐには、毎年一回は特定健診を受け、自分の体がどのような状態なのかをきちんと理解することが重要です。



メタボのままだと

恐ろしいこと…

現在、生活習慣病の原因となるメタボとその予備軍は、40歳から74歳までの男性で2人に1人、女性では5人に1人と言われています。

メタボによって内臓脂肪が蓄積されることで、血糖値や血圧が上昇するなど血管にダメージを与え、また体に良い働きをする善玉物質を減らしたり働きを鈍くしたりし、そのまま放置しておくと将来的に心臓病や脳疾患といった命に関わる病気へとつながる危険性が高くなります。



日本人の死因の約60%は生活習慣病

病気を未然に防ぐ特定健診と

特定保健指導で継続的なメタボ対策

特定健診は、これまでの「病気の早期発見」から「病気になる前にリスクを見つけて予防するための大変有効な健診で、自覚症状のない病気の発見はもちろん、メタボにより生活習慣病になっ

てしまつリスクも判定します。

また、健診の結果メタボの兆候がある方などに対しては、特定保健指導により、食や運動など生活習慣の改善へのサポートが、しっかり行われますので、気軽に継続したメタボ対策ができます。

お手軽な特定健診

ここからはじまる健康づくり

特定健診は、1回1時間程度の体位測定、尿・血圧・血液検査、問診、診察だけの手軽な健診です。しかも異常があった場合は、特定保健指導も継続して受けることができるなど、気軽に健康づくりの一步を踏み出すことができます。

このように特定健診は、皆さんの健康管理に大変役立つ身近なものです。

いつまでも健康な毎日を過ごすために、年に1回は特定健診を受けましょう。

特定健診・特定保健指導の流れ

特定健診の申し込み

希望の日時や場所が決まったら、市の担当課へ連絡してください。健診の一週間前までに、問診票などが自宅に送付されます。



特定健診の受診

受診当日は、健康保険証・自己負担金と、記載した問診票などを持参し、所定の会場または病院で受診します。



受診結果を受け取る

メタボによる生活習慣の改善が必要と判定された方には、結果通知表に加え保健指導の案内が送付されます。結果は3段階で判定されます。



結果①「情報提供」

メタボのリスクなしと判定された方には、食生活や運動など今後の生活習慣病予防に関する情報提供が行われます。



結果②「動機づけ支援」

メタボ予備軍と判定された方は、今の生活習慣を振り返りながら生活改善の指導を受けます。



結果③「積極的支援」

メタボ該当者または予備軍と判定された方は目標を立て、一定期間食や運動習慣の改善に取り組んでいきます。



年に一回は、特定健診を受けましょう！

特定健診の申し込みは・・・

留萌市で実施する特定健診は、はーとふるやコミュニティセンターなどで受診する「集団健診」と市内の病院などで受診する「個別健診」があり、日程や場所（下記の表参照）などでお選び下さい。

いずれも申し込みは次のとおりです。

- ◆対象者 40歳から75歳までの国民健康保険加入者及び後期高齢者医療制度加入者
- ◆申込先 市役所市民生活部市民課保険給付係 ☎42・1805
- ◆申込み方法 電話又は直接窓口で
- ◆自己負担金 集団健診、個別健診とも500円

●今後の集団健診の日程

日 時	受付時間	実施場所	申込期間	同時検診
平成21年 8 月 6 日(木)	6:30～10:00	港南コミセン	市役所市民課 (☎42・1805) までお問い合わせください	生活機能評価 (65歳以上全員) 無料 胃がん・肺がん・ 大腸がん検診 1種目500円 (但し75歳以上無料)
平成21年 8 月 7 日(金)	6:30～10:00	港西コミセン		
平成21年 8 月 8 日(土)	6:30～11:00	健康の駅(旧朝明荘)		
平成21年 8 月 9 日(日)	6:30～11:00	はーとふる		
平成21年10月22日(木)	6:30～10:00	港南コミセン	平成21年9月14日(月) ～平成21年10月2日(金)	
平成21年10月23日(金)	6:30～10:30	共同福祉センター		
平成21年10月24日(土)	6:30～11:00	健康の駅(旧朝明荘)		
平成21年10月25日(日)	6:30～11:00	はーとふる		
平成22年 2 月20日(土)	7:00～11:00	はーとふる	平成22年1月12日(火) ～平成22年1月29日(金)	
平成22年 2 月21日(日)	7:00～11:00	はーとふる		

●個別健診実施医療機関と実施日程（健診希望日の2週間前までにお申し込みください）

名 称	住 所	健診日	健診実施時間	健診内容
荻野病院	大町3丁目28-1	月・火・木	9:30～11:00	特定健診のみ
川上内科医院	錦町4丁目3-36	月～金	8:30～11:00	特定健診のみ
整形外科 稲垣医院	幸町3丁目	月～土 (但し、木曜日は午前中のみ。第2土曜日は休診)	11:00～12:00 15:00～16:00	特定健診のみ
たけうち内科循環器科医院	高砂町3丁目1-4	月・火・木・金	15:00～15:30	特定健診のみ
富山整形外科	末広町1丁目10-10	月～土	9:00～12:00 13:30～16:30	特定健診のみ
藤田内科クリニック	宮園町1丁目4	火・水・木	8:20～	特定健診のみ
留萌記念病院	開運町1丁目	月・火	9:00～11:00	特定健診のみ
留萌セントラルクリニック	栄町1丁目5-12	月・火・木・金	13:30～15:30	特定健診のみ
渡部整形外科医院	栄町3丁目1-12	月～金	9:30～11:00	特定健診のみ
留萌市立病院	東雲町2丁目16	月～金	8:30～10:15	特定健診 生活機能評価(65歳以上)

※健診日は日曜日、祝日を除く、土曜日は午前中のみ

特定健診・特定保健指導に関するお問い合わせは…

市役所市民生活部市民課保険給付係 ☎42・1805

～特定健診・特定保健指導体験記～

夫婦二人で取り組んだ「メタボ対策」 沖見町Aさん夫妻

昨年、市の広報紙を見て特定健診を夫婦二人で受診したところ、私は「動機付け支援」妻は「積極的支援」の対象者との通知が…つまり、二人とも「メタボ」でした。私は、それまで町内会の方と共にパークゴルフや卓球を多少しておりましたが、妻は「何かをしなければ」と思いながらもなかなか実行できずにいたため、それから二人で「脱メタボ」を合言葉に、市の保健師さん方による特定保健指導を受けることとしました。



妻は「脱脂肪プログラム」に基づき、運動面では毎日のウォーキングやストレッチを欠かさず行い、食生活では二人とも油っぽいものを減らし、その分野菜を多く食べ、また夕食後は食べないようにするなど食事も改善してきました。また、市の主催する「運動教室」は、さまざまなカリキュラムで楽しく汗を流すことができるため、今でも夫婦で参加させてもらっております。

特定保健指導を受けた6カ月間で、私は3kg、妻は5kgの減量に成功するともに、体調も大変良くなりました。これも毎日体重などの数字のチェックと無理のない運動や食の改善を継続できたこと、そして何より市の保健師さん方の熱心な指導やアドバイスのおかげだと思っています。今後もう年に一回特定健診を受け、夫婦二人で健康管理に努めていきたいと思っています。

メタボを予防・改善するには、内臓脂肪をためない・減らすことが必要であり、そのためには、きちんと年に1回は特定健診を受け、ご自分の健康状態を知ることが大切です。また、特定健診を受けて終わりではありません。健診実施後は、特定保健指導として、私たち保健師や栄養士が健診結果に基づき、受診者一人ひとりの生活習慣に関するアドバイスをさせていただきます。特にメタボ予備軍と判定された「動機付け支援」が必要な方やメタボのリスクが高いと判定された「積極的支援」が必要な方については、その後の運動や食生活などの生活習慣の改善を継続的に行っていくことが重要ですので、はーとふるなどで実施する運動教室や栄養教室で、私たちがしっかりとサポートしていきます。こういった健診後のフォローが充実した特定健診・特定保健指導を十分に活用して、健康づくりにぜひ活かしましょう。



市民課 小原保健師

メタボは食生活や運動不足などの生活習慣を原因として起こるものですが、初期の段階ではほとんど自覚症状がなく、静かに進行していきます。

特定健診で異常を見つけ、自覚症状がないうちに予防や治療を始めるのと、自覚症状が出てから医療機関を受診するのでは、あなた自身や周囲の人の負担に大きな違いが出てきます。

特定健診と特定保健指導を
健康生活に切り替えるきっかけに