

特定健診受診のススメ

町の総合健診では、生活習慣病のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防改善を目的とした特定健診を実施しています。

特定健診を受診し早期の生活習慣の見直しを行うことで、生活習慣病予備軍を減らすのが狙いです。

国でも特定健診の受診の普及により医療費の削減を図っており、受診率により国保税の補助金の割合が変わる仕組みになっています。

鏡石町の受診率は約4割と低い水準となっており、特に、生活習慣病予備軍の可能性が高い40歳台の受診率が約2割と低くなっています。

病気にかかってから治療するのではなく、年1回の健診の受診により、病気の早期発見と、生活習慣の見直しで健康な心身をつくりましょう。

健康福祉課
62-2115

総合健康診査で健康チェック!!

健康チェック!!

8月30日から9月12日にかけて町の総合健診の集団健診が町内各所で行われます。今年からこの他に個別健診として、各医療機関でも同様の健診を受けられるようになります。今月号では、あなたの健康のために欠かせない総合健診についてお知らせします。

検診名(該当年齢)	対象者	検診内容	検診料金(個人負担額)	
			集団	個別
特定健康診査 ●40~74歳 (75歳の誕生日前日まで)	鏡石町国民健康保険加入者 一部の社会保険扶養家族の方 ★1	身長・体重・BMI・血圧測定 血糖検査、血清総コレステロール検査(脂質代謝) 尿糖検査として、尿糖検査による、心電図検査、貧血検査が、必要に応じて追加実施となります。	700円 ※70歳以上は無料	700円 ※70歳以上は無料
健康診査 ●75歳以上の方 (65~74歳で後期高齢者医療制度加入の方) ●40歳以上で生活保護世帯の方	生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症)疾患・脳血管疾患等)で治療中ではない方が対象になります。 (生活習慣病かどうか、主治医にお尋ねください。)	基本検査項目は上記内容と同じですが、75歳以上では尿糖検査がなくなります。	無料	無料
生活機能検査 (65歳以上で、生活機能検査を受診された方)	事前アンケートの結果、生活機能の低下の恐れがある方に通知しています。	認知の働きや飲み込み力の検査、栄養状態の検査、心臓病検査が行われます。 (尿検査はありません)	無料	無料
結核検診 ●65歳以上の方	職場(勤務先)や人間ドック施設検診等で受診機会のない方	胸部X線撮影 (※がん検診を含めた検診になります。)	無料	400円
肺がん検診	職場(勤務先)や人間ドック施設検診等で受診機会のない方	胸部X線検査 ●40歳以上の方	200円	400円
		喀たん検査 ●40歳以上の方	1日に喫煙量が20本以上かつ喫煙年数が600以上の方 血たんがかった方 喀たん検査ご希望の方	600円
胃がん検診 (バリウム検査)●40歳以上の方	職場(勤務先)や人間ドック施設検診等で受診機会のない方	胃がん検診検査 ※個別検診の方は胃カメラ又は胃腸X線(バリウム)検査 ★2 ★3 ★5	800円	2,500円
大腸がん検診 ●40歳以上の方	職場(勤務先)や人間ドック施設検診等で受診機会のない方	便潜血反応検査 配付の検査容器に便を採取し、検診当日にご持参ください。 ★4	300円	300円
肝炎ウイルス検診 ●40歳以上の方	これまでに、肝炎ウイルス検査を受けたことがない方 ※受診時に申込みください。	B型・C型肝炎ウイルスの血液検査	300円	300円

★1 社会保険の扶養家族の場合、町健診会場での受診が可能かどうか、検査料金について等、加入保険者にご確認ください。
★2 胃がん検診、胸部X線検査は、妊娠中・妊娠の疑いのある方は受けられません。
★3 脳神経の手術や胃切除手術を受けた方、飲食の際にしばしばむせる方は、医療機関での検診をお勧めいたします。
★4 大腸がん検診(便潜血検査)ご希望の方で、検査容器の配付がなかった方は、健康福祉課までご連絡をお願いします。
★5 胃がん検診を個別検診で受診される方は、医療機関に予約されましたら、健康福祉課までご連絡ください。
※大腸がん容器が配布された方で、今回は検査を希望しない場合は、健康福祉課または健診会場まで容器をお返し願います。

受診するときの注意とお願

- ① 受診時に持参するもの
- ② 総合健診受診票
- ③ 生活機能検査票
- ※介護予防生活機能検査を受ける方。
- ② 受診券
- ※特定健診の対象者。
- ③ 健康保険証
- ④ 後期高齢者医療保険証
- ◎ 健康診査時の注意とお願

① 特定健診、健康診査、胃がん検診を受ける方は、前日の夜9時以降(10時間以上)から食事、水、タバコなどいっさい口にしないで下さい。
② がん検診は通知のない方でも受診できませんが、事前に受診録を送付しますので、ご連絡ください。
③ 妊娠中または、妊娠の疑いのある方や、事業所で受ける機会のある方は受診の必要はありません。

健診の受け方が選べるようになりました

今年から、総合健診の受診方法が、別表1の日程で行われる集団健診の他に、8月30日から平成23年1月31日までの間に別表2の医療機関で受診する個別健診ができるようになりました。

受診できる内容は集団健診と同じですが、申し込みに

については、直接、病院へ連絡していただくことで都合のよい日程で受診することができます。

集団健診会場及び受付時間 (8月30日~9月12日) (別表1)

実施月日	対象地区	会場	受付時間
8月30日(月)	鏡石区(1~11班) 他	鏡石転作センター	午前7時30分 午前9時
31日(火)	鏡石区(12~20班)高久田区 他	鏡石転作センター	
9月1日(水)	成田区(1~11班) 他	成田保健センター	
2日(木)	成田区(12~18班) 他	成田保健センター	
3日(金)	久来石区 他	久来石転作センター	
6日(月)	笠石区(上町、中組、下組、新栄町) 他	鏡石町公民館	
7日(火)	笠石区(南町、北町、杉林、堀米) 他	鏡石町公民館	
8日(水)	旭町区 豊郷区 さかい区 他	鏡石町公民館	
9日(木)	仁井田区 鏡石1区 他	鏡石町公民館	
10日(金)	鏡石2区 鏡石3区 他	鏡石町公民館	
11日(土)	鏡石4区 他	鏡石町公民館	
12日(日)	各地区でお受けになれなかった方	鳥見山体育館	

※地区はあくまでも目安ですので、都合のよい日程・会場を選び、健診にお越しください。

個別健診を実施している指定医療機関 (※実施期間：平成22年8月30日~平成23年1月31日) (別表2)

実施医療機関名	電話番号	実施医療機関名	電話番号
あべ内科医院	69-1122	さとう診療内科	63-3673
あづまクリニック	72-3755	須賀川病院	75-2211
石川内科	63-9020	関根医院	73-1035
池田記念病院	75-2165	高水医院	75-6131
江藤医院	79-2127	田中医院	82-2589
小野医院	62-4355	つむらやクリニック	62-1616
秀和会折笠クリニック	72-7065	長沼クリニック	67-2930
大高内科クリニック	75-1234	西間木医院	76-3400
太田医院	75-2343	橋本医院	75-5161
鏡石クリニック	92-2113	針谷クリニック	62-5200
かのみガーデンクリニック	72-7211	南東北春日リハビリテーション病院	63-7299
金沢医院	75-0457	みやのもりクリニック	72-1222
春日クリニック	75-3551	山田クリニック	63-0101
熊田医院	65-3588	矢部医院	75-2069
黒澤医院	76-3388	吉田医院	76-2117
国分内科クリニック	73-1155	渡辺内科胃腸科クリニック	76-5511
小橋クリニック	72-1555	須賀川南クリニック	94-8135
公立岩瀬病院	75-3111	(※国保加入者のみ受診可、7月1日から健診可)	

※社会保険扶養家族の方は加入する保険者が指定する医療機関で受診して下さい。料金は異なります。
※検査内容は集団健診と同じですが、医療機関によっては受診できない検査もありますので、必ず申込時に希望する検査が出来るかを確認してください。

保健師からのアドバイス



生活習慣病はその名の通り普段の生活の積み重ねが現れてくる病気です。食事や生活リズム、喫煙や飲酒など、悪いと思っただけで、なかなか悪い習慣を変えられない方がほとんどですが、病気の症状が出てしまっただけでは遅いのです。病気が進んでから改善が難しいからこそ、生活習慣病といわれているのです。
みなさん、年に一度は職場や町の健診を利用して、自分の健康や生活習慣をチェックして健康づくりに努めましょう。