



検診は健康管理の第1歩 検診で健康を守ろう



日本人の死因の6割は生活習慣病によるものです。生活習慣病は早期発見・早期対応が重要ですが、それよりも早めに体の変化に気づき、生活を見直して病気を予防することが大切です。

高血圧症、高脂血症、糖尿病は発病の原因に内臓脂肪が関係していることが多く動脈硬化を引き起こすことから「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」と呼ばれています。

現在、各地区で各種検診が行われています。（昨年度は市全体で延べ16480名の方が基本健診、各種がん検診などの集団検診を受診しました。）

メタボリックシンドロームの判断基準は

①へその上の周囲径が男性は85cm以上、女性は90cm以上であり、

②以下3つのうち2つ以上あてはまる人

- ・血圧 収縮期血圧が130mmHg以上又は拡張期血圧85mmHg以上
- ・血糖値 空腹時の血糖値が110mg/dl以上
- ・血中脂質 中性脂肪150mg/dlまたはHDLコレステロール40mg/dl未満

医療機関方式について

市内の医療機関でも基本健診を受けることができます。受診希望の場合は実施医療機関へ直接お問い合わせください。

（期間）

- 64歳以下 12月末まで
- 65歳以上 19年3月31日まで

市民ドックについて

40歳以上の方は以下の医療機関で半日でドックを受けることができます。

受診希望の方は、「市民ドック申込用紙」を各保健センターへお送りください。後日保健センターより受診可能種目、自己負担金等のお知らせを送付しますので、医療機関へ直接連絡し、日程を予約して下さい。

【実施医療機関】

- ・北秋中央病院
- ・公立米内沢総合病院
- ・市立阿仁病院

*申込用紙をお持ちでない方は各保健センターへお問い合わせ下さい。

検診は病気の発見だけでなく、体の異変を早期に発見する役目があります。1年に1度は健康管理のため検診を受診しましょう。

また単に検査結果に一喜一憂するだけでなく、結果を生かして生活改善に生かす、血圧や血糖など、少しでも異常値に近づきつつあったら生活習慣病の黄信号ととらえ、生活習慣の改善にこころがけましょう。

メタボリックシンドロームの判断基準は

①へその上の周囲径が男性は85cm以上、女性は90cm以上であり、

②以下3つのうち2つ以上あてはまる人

- ・血圧 収縮期血圧が130mmHg以上又は拡張期血圧85mmHg以上
- ・血糖値 空腹時の血糖値が110mg/dl以上
- ・血中脂質 中性脂肪150mg/dlまたはHDLコレステロール40mg/dl未満

医療機関方式について

市内の医療機関でも基本健診を受けることができます。受診希望の場合は実施医療機関へ直接お問い合わせください。

（期間）

- 64歳以下 12月末まで
- 65歳以上 19年3月31日まで

市民ドックについて

40歳以上の方は以下の医療機関で半日でドックを受けることができます。

受診希望の方は、「市民ドック申込用紙」を各保健センターへお送りください。後日保健センターより受診可能種目、自己負担金等のお知らせを送付しますので、医療機関へ直接連絡し、日程を予約して下さい。

【実施医療機関】

- ・北秋中央病院
- ・公立米内沢総合病院
- ・市立阿仁病院

*申込用紙をお持ちでない方は各保健センターへお問い合わせ下さい。

検診に必要なもの

- 受診票
 - 健康保険証
 - 健康手帳
- ※書類の記入もありますので、字が見えづらい方は眼鏡を持参下さい。
- ※各会場の対象地区はあくまで目安であり、お住まいの地区以外でも受診できます

ウォーキングの効果

- 血圧が安定する
- 肥満を予防・改善する
- 糖尿病を予防・改善する
- 動脈硬化を予防する
- 脳卒中や狭心症・心筋梗塞がおこりにくくなる
- 肝臓の働きがよくなる
- 自律神経のバランスを整え、働きをよくする
- 骨粗しょう症を予防・改善する
- 大脳を刺激し、痴呆を予防する
- ストレスを解消する

ウォーキングで免疫力アップ、がんを撃退

人間の体は、運動による手入れが最も自然で、効果も絶大です。

なかでも、ウォーキングは全ての人が無理なく自分のペースで行えるやさしいスポーツです。少し汗ばお程度に20〜30分間でも体にも心にもいいことは科学的に実証されています。

適度な運動は体を健康に保ち、免疫力をアップさせます。今日から、レッツ・ウォーク

いつ歩けばいいの？

- 朝食前 ○ 気分爽快。水と少量の炭水化物をとってから行いましょう
- 朝食後 ○ サラリーマンの通勤時。腹ごなしのつもりで。
- 昼食前 ○ 営業マンの外回りは立派なウォーキングです。
- 昼食後 △ 午後のエネルギー補給をしたばかり。1時間ほど安静に。
- 夕食前 ◎ 空腹時は脂肪が燃えやすいのでダイエットには最適。
- 夕食後 △ 摂取したエネルギーを体に蓄えにくくしてくれます。
- 就寝前 ◎ 成長ホルモンが分泌されてベスト。ただし、夜は安全面の懸念が。

◎お勧めのタイミング
○もちろん効果有り
△歩くより体を休めましょう

検診1 合川地区胸部検診

月日	時間	会場
6月26日 (月)	9:00~9:30	羽立児童館
	9:45~10:25	羽根山活性化施設
	10:40~11:20	新田目児童館
	13:00~13:50	李岱勤労者福祉研修施設
	14:00~14:50	川井公民館
6月27日 (火)	9:00~9:40	西根田生活改善センター
	9:50~10:30	東根田多目的集会施設
	10:40~11:20	芹沢集会施設
	13:00~13:50	三里担い手センター
	14:00~14:30	摩当活性化施設
6月28日 (水)	9:00~9:30	杉山田集会施設
	9:40~10:10	雪田多目的集会施設
	10:20~11:00	鎌沢生活改善センター
	13:00~13:40	三木田集会施設
	14:00~14:50	下杉会館
6月29日 (木)	9:00~9:20	弥栄児童館
	9:40~10:00	桃栄児童館
	10:20~11:00	ことぶき荘
	13:00~13:45	上杉会館
	14:00~14:40	道城児童館
6月30日 (金)	5:30~7:00	合川保健センター
	9:00~9:40	増沢集会施設
	9:50~10:40	木戸石児童館
	10:50~11:20	八幡岱集会施設
	13:00~13:40	松ヶ丘児童館
13:50~14:20	美栄児童館	

検診1 合川地区胸部検診

合川地区の胸部検診を左記の日程で行いますので、都合の良い会場を受診してください。

★対象 40歳以上の方

★検診内容

- ◎問診
- ◎胸部写真（結核+肺がん検診）
- ◎喀痰検査（肺がん検査）

最近6か月以内で血痰のあった人、50歳以上で喫煙指数600以上の人

*妊婦、妊娠の可能性がある方は受診を控えて下さい。



★自己負担金 40〜69歳まで 2000円
喀痰検査者 6000円