

年に一度は健康チェックを



皆さんは、毎年健診を受けていますか——。健診は、あなたの健康状態を知る大切な機会。健診を受けることで、加齢とともに変わっていく体の変化を知ることができるとともに、万が一の体の異変をより早くキャッチすることができます。年に一度は必ず健診を受け、自分の健康は自分で守りましょう。

◆健康診査の種類（年齢は来年3月31日現在）

	特 定 健 診	後期高齢者健診	若 年 者 健 診
対 象 者	40～74歳で山田町の国保に加入している方 ※健診日に75歳に到達した方は除きます。	健診日に75歳以上の方 ※障害認定を受け後期高齢者医療保険証をお持ちの65～74歳の方を含みます。	19～39歳で、2月の各種健診希望調査の際に受診の申し込みをした方
対象とならない方	施設に入所または病院に長期入院しており健診会場での受診が困難な方など ※特定健診は、山田町国民健康保険の資格を喪失した方は対象となりません。		
負 担 金	無 料		1,000円
持参するもの	受診券、健康診断受診票、国民健康保険または後期高齢者医療制度の保険証		受診券、健康診断受診票
健診を受けた後には…	・健診を受けた方全員に、12月に実施する事後指導会への参加をご案内します。 ・特定健診の受診者のうち、健康を保持するために生活習慣の改善が必要と判定された方には「特定保健指導」を行います。「特定保健指導」では、専門スタッフが約半年かけて、一人一人に合った食生活や運動習慣の見直しをお手伝いします。		
そ の 他	65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方は、介護予防のための「生活機能評価」も行います。 ※詳しくは3ページをご覧ください。		申し込んでいない方でも受診できます。負担金を持参して会場へお越しください。

※山田町国民健康保険・後期高齢者医療保険以外の医療保険に加入している方は、それぞれの保険者からの案内に従って、健診を受けてください。

生活習慣病を予防・早期発見するための健診を実施します

町では、各種健康診査（健診）を下表の日程で実施します。対象者には8月中旬

にご案内を送付しますので、内容を確認の上、都合の良い日程で受診してください。なお、健診に合わせて50歳以

上の男性を対象に前立腺がん検診も実施します。まだ申し込んでいない人でも受診できますので、負担金（500円）を持参して健診会場へお越しください。

受診後の保健指導

健康な体づくり応援

健診を受けた後には、その結果に基づいて、健康的な生活を送るための生活習慣の改善に役立つ情報が提供されます。

特定健診の受診者のうち、生活習慣の改善が必要と判定された方は「特定保健指導」により支援を行います。そのほかの方についても、事後指導会により健康な体づくりに向けての支援が受けられます。

再認識してほしい生活習慣病の怖さ

あなたは「今は健康だから、調子が悪くなつてから病院へ行こう」と考えていませんか。脳卒中や心筋梗塞などの病気が、運悪く突然起こるのではなく、自覚症状の無いまま長い時間をかけて動脈硬化が進んだ結果として起こります。

町が実施する健診は、この生活習慣病を引き起こす大きな要因といわれているメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目。自分では気付くことの

【9月】

◆各種健康診査の日程

期 日	会 場	受 付 時 間
1 日	大浦漁村センター	午前9時～11時 午後1時～2時半 ※10日は午前だけの受け付けになります。
2 日、3 日	織笠婦人・若者等活動促進センター	
4 日	荒川農業構造改善センター	
7 日、8 日	船越公民館	
9 日、10 日	船越漁村センター	
11 日、12 日	豊間根生活改善センター	
14 日、15 日	ふるさとセンター	
16 日～18 日、 24 日～26 日	保健センター	

できない病気の危険度を知ることができません。いつまでも自分の健康を維持するため、年に一度の機会を有効に活用しましょう。

◆問い合わせ

高齢者健診については町住民生活課国民健康保険担当（☎8213111内線125）へ、若年者健診と前立腺がん検診については町保健福祉課健康管理担当（内線160）へ。