

集団健診 日程・会場一覧

月日(曜日)	実施会場	7:30~8:00	8:00~8:30	8:30~9:00	9:00~9:30	9:30~10:00	10:00~10:30	10:30~11:00	17:00~19:00
8/17(木)	金ヶ瀬公民館	湯尻・堤1	堤2・新開	金ヶ瀬1	金ヶ瀬2 金ヶ瀬3	金ヶ瀬4 金ヶ瀬5	金ヶ瀬6		
8/18(金)	総合体育館	上谷2	緑団地	上谷3		南原前	稗田		
8/19(土)		保料		未広		中島町	幸町		
8/20(日)		福田	小山田	小島	住吉町	上川原			
8/21(月)		橋本	本町1		桜町2	新田町			
8/22(火)		中町		上町1		西原			
8/23(水)		上大谷	本町2	尾形丁1	尾形丁2	桜町3			指定の時間帯に都合のつかないかた
8/24(木)		新寺	上町2		丑越		桜町1		
8/25(金)		原前		錦町		上谷1			

【会場】 ■ 総合体育館（住所：字小島1-7） ■ 金ヶ瀬公民館（住所：金ヶ瀬字原88）

※ 特定健診のほか、青年期健康診査・結核（肺がん）検診・肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診も同じ日程で実施します。

※ 健診当日の結果から特定保健指導の対象となるかたは、健診会場で特定保健指導（初回面接）を受けていただきます。該当するかたには特定保健指導のご案内をします。また、参加者のなかで、目標達成したかたには景品を準備しておりますので、ぜひ特定保健指導を受けましょう。

※ 今年度の集団健診時に、高血圧予防のきっかけとなる「ナトカリ比」の測定を行います。

「ナトカリ比」とは、ナトリウムの量をカリウムの量で割った数字で、塩分摂取量が多く、野菜や果物の摂取量が少ないほど、ナトカリ比は高くなります。持参した尿で検査でき、すぐに結果が出るので、その場でナトカリ比が分かります。高血圧予防のためにも、「ナトカリ比」測定をしてみませんか。

追加健診日

月日(曜日)	実施会場	7:30~11:00
9/16(土)	総合体育館	上記期間中に都合のつかないかた
9/17(日)		

個別健診

実施期間	11月予定
申込方法	町内実施医療機関へ申込み

※詳しくは、今後のおしらせばんに掲載します。

問合せ ▶ 健康推進課 保健予防係・保険給付係（1階③・④番窓口） ☎ 0224-51-8623

■ 特定健診とは？

メタボリックシンドロームに着目した健診（いわゆるメタボ健診）で、**無料**で受けられます。

◇健診項目◇

問診、身体測定（身長・体重・腹囲）、診察、血圧測定、血液検査（脂質・血糖・肝機能）、尿検査（尿糖・尿タンパク）

■ 特定保健指導とは？

特定健診の結果を踏まえ、保健師や管理栄養士から生活習慣を見直す指導が**無料**で受けられます。



あなたは毎年特定健診を受けていますか？
自分の健康状態を知るための特定健診は、生活習慣を見直すきっかけとなります。生活習慣を改善し、健康を維持することは医療費・介護サービス費の軽減にもつながります。対象のかたには、8月上旬に特定健康診査受診票を郵送します。年に一度は特定健診を受け、自分の健康について考えましょう。

「特定健診が無料で受けられるなら行ってみよう」と、前向きに考えてみましょう。

宮城県のメタボ該当者+予備群は全国ワースト2位

令和2年度の宮城県のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者と予備群の割合は、32・6%で、全国ワースト2位となっています。

その中でも大河原町は40・8%で、かなりかたが「メタボ」という状況です。

メタボは、放っておくと命に関わる重大な病気に至る可能性があります。特定保健指導により保健師や管理栄養士などのアドバイザーを受けながら生活習慣を見直すことがとても重要です。しかし、令和2年度の町の国保加入者の特定保健指導実施率は45・1%で、生活習慣を改善する機会を逃がしているかたがとも多い状況です。

年に一度は特定健診・特定保健指導を受け、自身の健康状態を確認しましょう。

※町では、随時、健康相談や特定健診の結果説明等を行っています。ご希望のかたは、健康推進課（☎51-8623）までご連絡ください。

参考：データから見たみやぎの健康（令和4年度版）

国保加入者の特定健診受診率は？

令和2年度の町の国保加入者の特定健診受診率は49・5%でした。一方、町の協会けんぽ（社保）加入者の特定健診受診率は57・4%でした。比べてみると国保加入者のかたの受診率が少し低いことがわかります。

「健診は受けた方がいい」と分かっているも、『忙しくて暇がない』『健康だから大丈夫』『ひっかかったら面倒くさい』と、健診を避けていませんか？

あなたのその油断に生活習慣病の影が忍び寄ってくるのです。

生活習慣病の予防には 特定健診・特定保健指導が有効です

「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」といった生活習慣病は、ほとんど自覚症状がなく、なかなか気づくことができません。自覚症状が出たときにはすでに重症化している場合が多く見受けられます。

進行した状態から治療を受けるよりも、早い段階で生活習慣の改善や治療に取り組めば、医療費および時間や心身にかかる負担の軽減につながります。