

集団健診 日程・会場一覧

月 日(曜日)	実施会場	受付時間							受付時間
		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
8/20 (火)	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		
8/21 (水)	保健センター	緑団地 新寺	中島町	西原			末広		
8/22 (木)		幸町		錦町		本町 2	稗田		
8/23 (金)		中町		桜町 2	上川原				
8/24 (土)		小島	本町 1		上町 2		上町 1		
8/26 (月)		小山田	福田・橋本	桜町 1		桜町 3			指定の時間帯に 都合のつかないかた
8/27 (火)		尾形丁 2	尾形丁 1	保料		新田町			
8/28 (水)		上大谷	住吉町	原前		丑越			
8/29 (木)		南原前		上谷 3		上谷 1・上谷 2			

【会 場】■ 金ヶ瀬公民館（住所：金ヶ瀬字原 88） ■ 保健センター（住所：字新南 7-1）

- ※ 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、保健師や管理栄養士との面接を経て、生活習慣改善に継続的に取り組んでいただいたかたには、後日参加賞を準備しておりますので、ぜひご参加ください。
- ※ 集団健診時には持参した尿で「**ナトカリ比**」の測定を行います。
 「**ナトカリ比**」とは、ナトリウム量をカリウム量で割った数値のことで、普段の食事で摂っている塩分（ナトリウム）が多く、野菜や果物（カリウム）が少ないとナトカリ比は高くなります。令和 5 年度は測定されたかたの半数以上が「ナトカリ比が高い」という結果が出ました。
 測定結果はすぐに出るので、その場で自分のナトカリ比が分かります。この機会にナトカリ比を測定し、普段の食事に含まれるナトリウムとカリウムの摂取バランスを見直すきっかけにしてみてはいかがでしょうか。

追加集団健診日

月 日(曜日)	実施会場	7：30～11：00
9/28 (土)	保健センター	上記期間中に都合のつかないかた
9/29 (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、おしらせばんをご覧ください。

問合先 ▶健康推進課 健康推進係・保険給付係（1 階③・④番窓口） ☎ 0224-51-8623



- 毎年特定健康診査（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。特定健診は40歳から74歳までの皆さんが対象です。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。
- 宮城県のメタボ該当者＋予備群は全国ワースト2位**
 令和3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・2％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32・6％で、かなりのかたが「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ス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3年度の町の国保加入者の特定保健指導実施率は38・7％で、生活習慣を改善する機会を逃がしているかたがとても多い状況です。

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。
- 生活習慣病の予防には特定健診・特定保健指導が有効！**
 「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
- 国民健康保険（国保）加入者の特定健診受診率は？**
 令和3年度の国保加入者の特定健診受診率は「51・6％」でした。一方で社会保険（協会けんぽ）加入者の特定健診受診率は「60・1％」でした。比べてみると国保に加入されているかたの受診率が若干低いことが分かります。

国保加入者を対象に、今年度は左ページの日程で特定健診を実施します。自分の健康状態を無料で知ることができる機会ですので、ぜひ受診してみましょう。
- ※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5年度版）

■ 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。