



国民健康保険にご加入の **40 歳から 74 歳の皆さんへ** **受けましょう！ 特定健診・特定保健指導**

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、7月下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。

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」「高血糖」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。自覚症状がで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、医療費及び時間や心身にかかる負担の軽減につながります。

国保加入者の

特定健診受診率は？

平成30年度の町の国保加入者の特定健診受診率は52.1%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54.9%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。

『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

平成30年度の宮城県のメタボリックシンドローム（生活習慣病）該当者と予備群の割合は、30.9%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32.3%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、平成30年度の町の国保加入者の特定保健指導実施率は14.8%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。

※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。

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

※例年と実施期間・受付時間が異なりますのでご注意ください。
待ち時間解消及び感染拡大防止の観点から、“三密”にならないよう、なるべく決められた日程・受付時間での受診にご協力をお願いします。
※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。

追加健診日

月日(曜日)	実施会場	7:30 ~ 11:30
9/11 (土)	金ヶ瀬公民館	上記期間中に都合のつかないかた
10/3 (日)	金ヶ瀬公民館	上記期間中に都合のつかないかた

※10月3日（日）は「肝炎ウイルス検診」及び「骨粗しょう症検診」は実施しません。

【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）

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。