

特定健診を受けましょう

▼問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

生活習慣病予防のために

特定健診は40歳以上の方の生活習慣病を予防するために行われるもので、医療保険者が実施することになっています。

なぜ生活習慣病予防なの？

播磨町民の死亡原因を見てみると、兵庫県と比べて、女性の糖尿病や心臓病、脳梗塞がとて高くなっています。

また、平均寿命は男女とも兵庫県と比べても短くなっています。心臓病や脳梗塞・糖尿病などの「生活習慣病」は、最初は自覚症状がなく、自覚症状が出るころには、かなり進んだ状態になります。

どうやって受けるの？

本町では、播磨町国民健康保険被保険者に対して実施しており、4月1日～送付時点（5・6月頃）の間に国民健康保険に加入しておられる40歳以上の方にご案内を送付しています。

4月2日以降に国民健康保険に加入された方で、4月1日以降に特定健診を受診しておられない方は、播磨町特定健診を受診できますので、保険証を持参のうえ、すこやか環境グループまでお越しください。

※国民健康保険以外の健康保険に加入している方は、加入保険にお尋ねください。

特定健診はどこで受けるの？

加古川総合保健センターや中央公民館、1市2町の協力医療機関で受けられます。がん検診などもセットで受けた方は、加古川総合保健センターや中央公民館での受診をおススメします。

絶対受けないとダメなの？

すでに病院にかかっている人も対象です。医師にご相談ください。

メタボと言われるから受けないという方もありますが、

自分の体のことですので健康管理のために、ぜひ受けましょう。

健診を受けっぱなしにしていませんか？

特定健診を受けた方は、健診の結果をもう一度見てみましょう。

◎「異常なし」の方

これからもこの結果を維持できるようにしましょう。来年度も忘れずに健診を受けましょう。

◎「要観察」の方

来年度の健診までに、一度生活習慣を見直してみましょう。まずは、取り組めそうな内容から取り組んでみましょう。

◎「要精密」「要医療」の方

すぐに医療機関を受診しましょう。結果によって、薬を飲むことになって、それだけでは根本的な解決にはなりません。生活習慣を見直して、少しでも今の状態から悪くならないようにできることからやってみましょう。

加古川総合保健センター健診

11月	6日(木)、12日(水)、18日(火)、22日(土)、26日(水)、29日(土)
12月	1日(月)、3日(水)、10日(水)
1月	16日(金)、17日(土)、21日(水)、23日(金)、27日(火)、28日(水)
2月	2日(月)、7日(土)、13日(金)、16日(月)、19日(木)、20日(金)、24日(火)、25日(水)、27日(金)

中央公民館健診

12月	8日(月)、9日(火)
2月	9日(月)

※婦人科検診はありません。

▶予約・申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923

9月20日までに、特定健診を受けておられない方には、10月下旬以降に電話にて連絡させていただく場合があります。ご了承ください。

生活習慣の改善が必要な方には…

特定健診を受診した結果、生活習慣の改善が必要な方には「特定保健指導」のご案内を郵送します。高血圧や脂質異常・高血糖など、治療が必要とまではいかない方も、このまま放っておくと、脳卒中や心臓病などの病気になる可能性が高くなりますが、今の生活を少し変えるだけでもリスクが下がります。そこで生活習慣を見直すきっかけとして、保健師と栄養士と一緒に考えてみませんか？

生活習慣見直しのヒント

①朝食は食べていますか？

夜遅くに食べると、お腹がすかず、朝食がおろそかになってしまつともあります。脳はブドウ糖をためておくことができないので、朝起きて何も食べないで活動を始めると、脳の働きは悪くなります。寝ている間に下がった体温を上昇させるのにも必要です。朝食を作る時間がなければ、前日の夜に、スープやゆで野菜を多めに作っておくと、野菜もしっかりとれるのでおススメです。

②野菜はしっかり食べていますか？

火を通したのなら片手山盛り、生野菜なら両手山盛りを1日3回食べたものです。外食や惣菜でも野菜が多めに入っているものを選びましょう。

③体を動かしていますか？

運動する時間がなかなか取れない方は、できるだけこまめに動くようにしましょう。買い物のときに、店の中を一周するだけでも、体を動かす量は増えます。

④ゆっくり眠れていますか？

睡眠時間が不足している方

健診結果説明会を行います！

特定健診を受けたけれど、結果の見方がわからない方、生活習慣をどのように見直したらよいかわからない方、ぜひご参加ください。

▶日時 11月20日(木) 13:30~15:30

▶場所 健康いきいきセンター

▶内容

講演 「生活習慣病を予防しましょう～脂質異常症は要注意！LDL、中性脂肪の値が気になるあなたへ～」藤岡武人(藤岡内科医院)

体操 イスに座って体を動かそう！

個別相談 医師・栄養士・歯科衛生士・運動指導士

▶持ち物 健診結果

▶問合せ すこやか環境グループ

☎079(435)2611

健康について相談

①健康相談・栄養相談

健診の結果で気になることがある方、脂質異常症・糖尿病と言われたけれど、どうしたらいいの？と言われる方はどうぞ。

▶日時 毎月第3火曜日
13:30~15:30(予約制)

▶場所 福祉会館

▶持ち物 健診結果、食事記録

②糖尿病相談

糖尿病の治療中の方、糖尿病予備群などで食生活が気になる方はどうぞ。

▶日時 毎月第2木曜日
13:30~15:30(予約制)

▶場所 福祉会館

▶持ち物 健診結果、食事記録

▶問合せ すこやか環境グループ

☎079(435)2611

野菜が足りないな…という日は、こんなサラダはいかが？

◎ゆで野菜サラダ

《材料》(1人分)
ブロッコリー 40g
かぼちゃ 45g
にんじん 20g
ヨーグルト 大さじ1
味噌 小さじ1/3

《作り方》

①ブロッコリーは小房に分け、ラップをしてレンジで1分ほど加熱する。かぼちゃは皮と種を取って、1センチ角に切り、ラップをして、1分2分レンジで加熱する。にんじんは皮をむいて1センチ角に切り、ラップをして、レンジで加熱する。野菜は皿に広げて冷ましておく。

②ヨーグルトと味噌を混ぜ、①を和える。

や不眠がある方は生活習慣病になる危険性が高いことがわかってきました。
朝起きたら、太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。
特に、就寝前の飲酒や喫煙、寝床に入ってからメールやゲームは睡眠の質が下がりますので、控えましょう。