

播磨町内の特定健診協力医療機関実施状況

地区名	医療機関	電話番号	平日	土曜日
宮北	浅井クリニック	079(437)6306	月・火・水・木・金 9:00~12:00	9:00~12:00
東本荘	川野外科	079(435)3360	月・火・水・木・金 9:00~12:00 月・水・木・金のみ 16:00~19:00 診療時間終了の30分前までに来院してください	9:00~12:00
北本荘	岡本クリニック	079(437)2271	月・火・水・木・金 9:00~12:00 月・水・金のみ 16:00~19:00	9:00~12:00
野添	土山内科外科医院	078(942)1918	月・火・水・金 9:00~12:30、16:00~18:00	
南野添	清水クリニック	079(436)8100	月・火・木・金 9:00~11:00 予約必要	9:00~11:00
北野添	服部クリニック	078(941)1234	月・火・水・木・金 9:00~12:00	9:00~12:00
	はりま病院	078(943)0050	月・火・水・木・金 9:00~12:00	9:00~12:00
	おおた内科クリニック	078(942)3355	月・火・水・木・金 9:00~12:00、16:30~18:30	9:00~12:00
西野添	明姫診療所	078(944)0001	月・火・水・木・金 9:00~11:00	9:00~11:00
野添城	河合医院	078(941)2255	月・火・水・木・金 9:00~12:00 月・水・金のみ 16:30~19:00	9:00~12:00

※神前医院でも12月以降受診できます。詳しくは☎079(436)6777にお問い合わせください。

特定健診を受けましょう



「メタボリック・シンドローム(メタボ)」と聞くけど、どのようなイメージを持ちますか？

「お腹まわりが大きいだけ」と、思う人もいるかもしれませんが、実は糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病を引き起こすきっかけとなるもので、自覚症状がないので、見過ごされることも多いのが現状です。まずは、健診を受けて、今の自分の体の状態を知りましょう。

▼問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

特定健診とは？

40歳以上の方に対し、加入の保険者が行う健診です。検査項目は少ないながらも生活習慣病を早くに発見して、予防や改善につなげるもので、メタボに特化したものです。そのため、播磨町は、播磨町国民健康保険に加入している方を対象としており、5月下旬に特定健診受診券をお送りしています。4月2日以降に播磨町国民健康保険に加入された方は、受診券を発行しますので、国民健康保険証をお持ちのうえ、すこやか環境グループまでお越しください。

それ以外の人は？

・30~39歳の方
費用(千円)がかかりますが、加入の保険に関わらず、健診を受けることができます(加古川総合保健センターまたは、中央公民館)
・後期高齢者医療加入者で、生活習慣病の薬を服用していない方
特定健診に準じた健診を受けることができます
・後期高齢者医療加入者で、生活習慣病で医療機関にかかっている方
例年は、介護予防健診を受けることができたのですが、平成27年度より廃止となったため、健診を受けることはできません。
かかりつけの医療機関でそのまま健康管理をしてもらうこと

どんな検査をするの？

検査内容は、身長・体重・腹囲・血圧を測定します。そのほかに、血液検査と尿検査を行います。
血液検査は、脂質(中性脂肪・HDLコレステロール、LDLコレステロール)、肝機能(AST、ALTγ-GTP)、糖質(血糖、HbA1c)、尿酸、腎機能(クレアチニン、e-GFR)を調べます。
尿検査は、尿たんぱくと尿糖を調べます。

どうやって受けるの？

①加古川総合保健センター、中央公民館で受ける場合
日程などについては、下記の別表をご覧ください。がん検診などもセットで受けることができます。今年度から胃がんリスク検査が始まり、血液検査で調べることができまので、特定健診と一緒にぜひお受けください。
これから年度末に向けて、受診申し込みが増えてきますので、ご希望の方は、早めの申し込みをお願いします。中央公民館では、近場での健診で受けやすくなっていますのでぜひご活用ください。
健診結果は、1ヵ月ほどで郵送されます。

加古川総合保健センター健診日程

※ で囲っている日程はバスを運行します。播磨町役場12:30発(要予約)

1月	6日(水)、9日(土)、14日(木)、15日(金)、19日(火)、22日(金)、30日(土)
2月	2日(火)、10日(水)、12日(金)、17日(水)、19日(金)、22日(月)、25日(木)、27日(土)

中央公民館健診日程 *婦人科健診はありません

1月	25日(月)、26日(火)
----	---------------

▶予約・申込み どちらの健診も保健センターで申し込みを受け付けます
加古川総合保健センター☎079(429)2923

②播磨町・加古川市・稲美町の協力医療機関で受ける場合

医療機関では、特定健診のみ受けることができます。特に、播磨町内の医療機関と時間帯を別表(上記)に挙げています。夕方の時間でも受診できる医療機関もありますので、ご都合のよい日程で受診ができます。健診結果については、医療機関からの手渡しとなります。

健診を受けた後は？

健診結果を見て、生活習慣の見直しが必要な方は、どのようなことができるか考えてみましょう。結果によっては、医療機関の受診が必要な場合もありますが、放っておくことなく、受診して現在の様子をみてもらいましょう。

生活習慣を見直すには？

具体的に何を変えたらよいかわからない、と思われる方もいらつしやると思います。そんな時は、特定保健指導や健康相談をご活用ください。ご希望の方は、すこやか環境グループまでご連絡ください。

①特定保健指導

生活習慣の改善により健診結果の改善が期待できる方には、



「特定保健指導」のご案内が届きます。治療が必要とまではいなくても、このまま放っておくと、脳卒中や心臓病などに大きなダメージを与えることになる可能性が高くなります。今の生活を少し変えるだけでも、効果がありますので、生活習慣の見直しのヒントとして、ぜひご活用ください。

②健康相談・栄養相談(予約制)

健診の結果の見方がわからない方、何に気をつけたらよいかわからない方など、保健師や栄養士が相談に応じます。毎月第3火曜日の午後から福祉会館で行っています。

③糖尿病相談(予約制)

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、糖尿病療養指導士が食事の相談に応じます。毎月第2木曜日の午後から福祉会館で行っています。

振り返ってみましょう！あなたの生活習慣！

①食事の色彩はよいですか？
主食(米・パン・麺類など)、主菜(魚・肉・卵・豆腐など)・副菜(野菜中心のもの)がそろっていると、バランスがよい食事になります。赤・黄・緑・白・黒など彩りがよい食事はバランスがよい証拠です。
②日常生活で、今より10分多く体を動かしてみませんか？
「運動をしよう」と思うと面倒くさいと思われる方もいらつしやると思います。何かをしながらならどうでしょうか？テレビを見ながら体を動かす、家事をしながらストレッチをするなど、いつもより少し体を動かすところから始めませんか？
③大きなストレスがたまっていますか？
適度なストレスは、人生の「ハリ」になりますが、大きなストレスは、メタボにも影響があります。睡眠不足になると、過食傾向になりやすくなったり、ストレスがたまって食べ過ぎたり…。自分にあつたストレス解消法を見つけて、ストレスうまく付き合ひましょう。