

受けられましたか？ 特定健診

▼問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

皆さんは、「自身の健康状態について、把握していますか？ その日の体調が良くて、以前と比べていかがでしょうか？」

体の中はなかなか見ることができませんので、体調に現れない状態を把握するのは難しいところです。そんなときに活用していただきたいのが「特定健診」です。今回は、「特定健診」についての特集です。



●何のために健診を受けるの？

特定健診は、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病を引き起こすきっかけとなる項目を検査することで、見過ごされやすい病気を見つけたり、その前段階で生活習慣を見直すきっかけづくりとして活用していただくのが目的です。

生活習慣病は、自覚症状がほとんどなく、自覚症状が出たころには、かなり病気が進行していたということも多いのが特徴です。この健診を受けて、「ご自身の健康状態を知りましょう。」

●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（脂質・血糖・肝機能・腎機能・尿酸）と尿（糖・タンパク）の検査と問診・診察を行います。

血糖値を測定しますので、できるだけ空腹の状態を受診されることをおすすめします。

●受けられる人は？

特定健診は、40歳以上の方全員に対して、加入の保険者が行う健診です。ご自身の加入保険者にお尋ねください。

播磨町では、播磨町国民健康保険の加入者に、特定健診のご案内を5月中旬にお送りしています。費用は無料です。4月2日以降の播磨町国民健康保険加入者で、今年度以前に加入保険で特定健診を受けていない方は、播磨町の特定健診を受けることができます。受診票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にお越しください。

30～39歳の方は、加入保険にかかわらず、特定健診に準じた健診を受

けることができます。費用は千円で済みます。若いころからの生活習慣の積み重ねが生活習慣病を引き起こします。毎年の健康チェックを行いましょう。

また、中央公民館で受けられる日程もあります。身近なところで受けられることができる機会ですので、ぜひどうぞ。

●受けられる場所は？

①加古川総合保健センター・中央公民館
日程については、別表をご確認ください。申し込みはすべて、加古川総合保健センターです。

②播磨町・加古川市・稲美町の協力医療機関
医療機関では、特定健診のみ受けることができます。土曜日でも健診を受けられる医療機関がありますので、ご自身のご都合にあわせてどうぞ。

●人間ドックや職場健診を受けたので、受けなくともいいの？

人間ドックや職場健診を受けた方は、特定健診を受ける必要はありません。しかし、受けられた結果をご提供いただくことで、播磨町の健診を受けられたとみなすことができます。お手数ですが、健診結果をご提供いただきますよう、お願いします。

●健診を受けた後は？

健診の結果を受けて、「ご自身の生活習慣を見直すきっかけづくりとして、様々な教室や相談の場を設けていますので、ご活用ください。申し込み先はすべて、すこやか環境グループです。

①特定保健指導

生活習慣の見直しが必要な方には、「特定保健指導」のご案内をします。お手元に案内が届いた方は、ぜひご利用ください。

②健康相談・栄養相談（予約制）

生活習慣を見直したい方、健診の結果の見方がわからない方など、ごなためにも相談ください。

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）



播磨町国民健康保険の加入者は、特定健診を隔年や数年おきに受けられる方が多いようです。また、生活習慣で昨年度入院した方のうち、68%は、入院前の3年間に特定健診を受けておらず、重症化してから見つかっています。

いつまでもいきいきと過ごすために、ご自身の体の状態を確認できる健診を毎年受けましょう。

④後期高齢者糖尿病相談（予約制）

後期高齢者医療保険の加入者で糖尿病の治療中の方や糖尿病予備群などで、食生活が気になる方に糖尿病療養指導士が食事のご相談に応じます。

毎月第4水曜日の午後から福祉会館で行っています。

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	11日(水)、16日(月)、17日(火)、23日(月)、27日(金)
2月	4日(土)、6日(月)、8日(水)、10日(金)、17日(金)、22日(水)、24日(金)、28日(火)

中央公民館健診日程 ※婦人科検診はありません

1月	30日(月)	2月	14日(火)、20日(月)
----	--------	----	---------------

▶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

播磨町内の特定健診協力医療機関実施状況

医療機関	電話番号	診療曜日・時間		
		午前	午後	
宮北	浅井クリニック	079(437)6306	月・火・水・木・金・土 9:00~12:00	
	神前医院	079(436)6777	月・火・水・金・土 9:00~12:30	月・火・水・金 16:00~18:30
東本荘	川野外科	079(435)3360	月・火・水・木・金・土 9:00~12:00	月・火・木・金 16:00~19:00
	岡本クリニック	079(437)2271	月・火・水・木・金・土 9:00~12:00	月・水・金 16:00~19:00
北本荘	まつもとクリニック	079(437)5152	月・火・水・木・金・土 9:00~11:00	
	かわしま内科クリニック	079(436)2660	月・火・水・木・金・土 9:00~12:00 ※12月1日から開始。	月・火・水・金 16:00~19:00
野添	土山内科外科医院	078(942)1918	月・火・水・金・土 9:00~12:30 ※採血があるため、空腹で来院してください。	月・火・水・金 16:00~18:30
南野添	まついクリニック	079(436)8100	月・火・木・金・土 9:00~11:00 ※要予約。	
北野添	服部クリニック	078(941)1234	月・火・水・木・金・土 9:00~12:00	
	はりま病院	078(943)0050	月・火・水・木・金・土 9:00~11:30	月・火・水・木 17:00~18:30
	おおた内科クリニック	078(942)3355	月・火・水・木・金・土 9:00~12:00 ※要予約。	月・火・水・金 16:30~18:30
西野添	明姫診療所	078(944)0001	月・火・水・木・金・土 9:00~11:30	
野添城	河合医院	078(941)2255	月・火・水・木・金・土 9:00~12:00	月・水・金 16:30~19:00