

もう受けましたか？特定健康診査

「今の自分の健康状態を確認する」ことから始めませんか？


住民課 内線 248

項目	特定保健指導が必要な判定値 (食事や運動などの生活習慣の 改善が必要です)	このまま悪い状態を放置すると…
腹囲	男性：85cm 以上 女性：90cm 以上	内臓脂肪の増加により、心臓病や脳卒中の原因となる高血圧・脂質異常・高血糖の状態を引き起こす恐れがあります。
BMI ($\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$)	25.0 以上	
血圧 (収縮期)	130mmHg 以上	血圧が高い状態が続くと、血管が硬くなり動脈硬化を引き起こす恐れがあります。自覚症状が無いからと放置しておく、ある日突然、心臓病や脳卒中などになる恐れがあります。
血圧 (拡張期)	85mmHg 以上	
中性脂肪	150mg/dl 以上	血液中の余分な脂質が動脈硬化を進行させます。
HDL コレステロール	40mg/dl 未満	
空腹時血糖値	100mg/dl 以上	血糖値・HbA1c が高い状態が続くと、全身の血管が傷つき、糖尿病性網膜症 (失明)、糖尿病性腎症 (人工透析) や脳梗塞、心筋梗塞・狭心症など糖尿病の合併症を引き起こす恐れがあります。
ヘモグロビン A1c (HbA1c)	5.6% 以上 (NGSP 値)	

● 上記の項目は主な検査項目です。他にも肝機能や尿検査などがあります。

● 特定健診の結果により、特定保健指導の必要があると判断された方は、保健師や栄養士が生活習慣改善のお手伝いをしますので、ぜひご利用ください。

● 高血圧・糖尿病・脂質異常症など生活習慣病を予防・改善するには「栄養バランスのとれた食生活」とともに「継続的な運動」がとても有効です。総合体育館ではスポーツ教室等を開催しています。詳しくは、総合体育館 (☎ 93-2441)、わっと楽しくスポーツふそう (☎ 93-2511) へお問い合わせください。



まだ健診を受けていない方は…

対象者にはご案内と健康診査記録票をお送りしています。実施医療機関に電話で予約が必要か確認をしてから受診してください。

※ ご案内が届いた方でも、扶桑町の国民健康保険の資格を喪失した方は受診できませんので、ご注意ください。

※ 協会けんぽや健保組合など職場の健康保険にご加入の方は、お勤め先にお問い合わせください。

▼ 実施期間 7月1日(月)～10月31日(木)

(10月下旬は医療機関が大変混雑するため、早めの健診受診がおすすめです。)

▼ 実施医療機関 扶桑町・大口町委託医療機関(下記のとおり)

▼ 費用 1,000円(後期高齢者医療加入者及び来年3月までに75歳を迎える方は無料です。)

実施医療機関

扶桑町 ○伊藤整形・内科あいち腰痛オペクリニック ○江口医院 ○大川外科胃腸科クリニック

○かつし家庭医療医院 ○神尾外科 ○かめいクリニック ○久永内科クリニック ○やすだ内科クリニック

○柳瀬医院 ○山田ファミリークリニック ○北川眼科(眼底検査のみ)

大口町 ○今井医院 ○さくら総合病院 ○さのクリニック ○すずいクリニック ○つくしファミリークリニック

○みどりクリニック ○やまだクリニック ○山田外科内科 ○コスモス眼科(眼底検査のみ)