

扶桑町国民健康保険
加入者へ

もう受けましたか？特定健診 「気づく」ことが健康づくりの第一歩です

住民課 内線 248

項目	特定保健指導が必要な判定値 (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	肥満による高血圧・高血糖の状態が続くと、血管の老化（動脈硬化）や生活習慣病が進行しやすく、心臓病や脳卒中の原因となります。
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	血圧が高いと血管が傷つき、動脈硬化を促進します。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	血液中の余分な脂肪が動脈硬化や生活習慣病を進行させます。
HDL コレステロール	40mg/dl 未満	
空腹時血糖値	100mg/dl 以上	血糖値や HbA1c が高い状態が続くと、全身の血管や神経が傷つき、網膜症（失明）や腎臓病（人工透析）などの糖尿病合併症や脳卒中、心臓病などを引き起こします。
ヘモグロビン A1c (HbA1c)	5.6% 以上 (NGSP 値)	

● 特定健診の結果により、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。

● 糖尿病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 10月31日（火）まで

（10月下旬は医療機関が大変混雑するため、早めの健診がおすすめです。）

▼ 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 ○柳瀬医院

○山田ファミリークリニック ○やすだ内科クリニック ○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

○みずの整形外科 ○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）