

# 保健師だよ！

## 健診を受けて生活習慣病や重症化の予防を

今年の健診はもう受けましたか？市ではがん検診、若年者健診、特定健診を行っています。まだ健診を受けていない人はぜひ受診してください。

### がん検診・若年者健診・特定健診(40～64歳の小郡市国民健康保険加入者)

| 健診日程              | 申込締切日     | 健診会場                 |
|-------------------|-----------|----------------------|
| 12月11日(金)※レディースデー | 11月16日(月) | 小郡市総合保健福祉センター「あすてらす」 |
| 12月13日(日)         |           |                      |
| 12月14日(月)         |           |                      |

※健診は完全予約制です。予約は電話でも受け付けています ☎72-6682、80-2524

### 特定健診(65～74歳の小郡市国民健康保険加入者)

今年度まだ受診していない人へ10月下旬に案内を郵送しています。

実施期間 11月2日(月)～30日(月)

実施場所 指定医療機関



## 特定健診後、検査結果によって 特定保健指導や重症化予防を行っています

特定保健指導は、高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を近い将来発症する危険性が高い人が対象です。早期に生活習慣を改善し、生活習慣病を予防することを目的としています。

一方、重症化予防は、血圧や脂質、血糖の値が高く、受診が必要な段階の人が対象で、適切に受診・治療をしてもらうことを目的としています。

右記の対象者には、検診結果をお返しする際に、医師や保健師、管理栄養士が結果について直接説明するほか、保健師や管理栄養士が自宅を訪問しています。

#### 特定保健指導対象者

腹囲または体重が基準以上で、血糖・血圧・脂質・喫煙のリスクが重複している人

#### 重症化予防対象者

血 圧：160/100mmHg以上

血 糖：HbA1c7.0%以上(65歳以上は8.0%以上)

脂 質：LDLコレステロール180mg/dl以上

尿蛋白：2+以上

脳血管疾患、心疾患(心筋梗塞や狭心症など)、腎臓病などの原因となる基礎疾患は、高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病です。しかし、これらの疾患は自覚症状がないまま進行し、ある日突然倒れてしまうという可能性もあります。

そのような事態を防ぐために、特定健診を受診し、生活習慣の改善や、受診が必要な場合は適切に受診する必要があります。

年に1度は健診を受けて、自分の健康管理に役立てましょう。



### あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467  
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666