



表1 特定健診が受けられる医療機関一覧(市内分)

医療機関名	住所	電話番号
石橋医院	新町 54	72・3176
永江内科放射線科医院	本町 4-2	72・3146
二宮医院	本町 20	73・2600
くろだ整形クリニック	大浜町 287-1	72・1111
わたなべ内科クリニック	矢加部 218	72・1636
幾嶋医院	田脇 754-3	73・3411
西村医院	立石 906-1	72・0712
町野医院	新船津町 16	72・2246
まつなが内科クリニック	鬼童町 49-1	72・5711
江頭整形外科医院	本城町 117-6	73・8480
甲斐田医院	西浜武 1073-1	72・3435
金子病院	久々原 65	73・3407
龍外科医院	宮永町 27-2	72・2100
よこち小児科医院	上宮永町 131-1	72・1800
おかべクリニック	下宮永町 151-3	74・5030
長田病院	下宮永町 523-1	72・3501
大城医院	矢留本町 30	73・2427
益子医院	茂庵町 4	73・2053
藤吉クリニック	中町 18	74・4025
弓削クリニック	間 651-1	73・8400
一般財団立 柳川病院	筑紫町 29	72・6171
星子ひさし整形外科	久未 632-2	74・5566
津末医院	久未 809-1	72・2516
松尾医院	白鳥 486-1	72・2842
星子医院	下百町 44	72・0123
鎌田外科病院	高畑 263-1	72・7171
川口内科医院	高畑 293-1	73・2007
やなかわ星子クリニック	柳河 419-6	72・0835
古賀医院	柳河 815	72・2207
井口こどもクリニック	今古賀 49-3	72・1888
三橋長田医院	今古賀 213	72・4171
吉田医院	垂見 556	74・0550
河口医院	蒲船津 56-2	74・1677
村石循環器科・内科	蒲船津 370-1	73・0099
森田整形外科医院	藤吉 475-5	72・5679
溝上整形外科医院	塩塚 643-1	76・1234
内田医院	塩塚 721	76・3003
横尾医院	中島 496-2	76・0811
藤野医院	中島 1054-2	76・0011
千蔵医院	鷹ノ尾 534-3	76・1854
津留医院	豊原 130-9	74・5099

58年3月31日(生まれ)の人  
**医療機関での受診(施設健診)**  
 受診する医療機関に事前に予約してください。

**受診期間** 6月1日～11月30日

**医療機関** 左の表1を参照

**がん検診会場での受診(集団検診)**  
 市健康づくり課国民健康保険係で予約を受け付けています。社会保険などの扶養に入っている人や後期高齢者医療保険被保険者も、次のがん検診の会場で、特定健診が受診できます。

**実施会場・日時** ▼まほろばやまと  
 7月22日(日) ▼水の郷 8月20日(月)  
 ▼サンブリッジ 8月26日(日)、すべ  
 て午前8時30分～11時

**特定保健指導で生活習慣を見直そう**

特定健診の結果、生活習慣病になる危険性の高い人には、特定保健指導を受けてもらいます。特定保健指導とは、生活習慣の改善をサポートするものです。生活習慣のどこを見直し、どう改善していけばいいのかを、市の保健師や看護師、管理栄養士などの専門スタッフがアドバイスします。

特定健診の問い合わせは、市健康づくり課国民健康保険係(☎77・8506)、がん検診と特定保健指導の問い合わせは同課健康係(☎77・8536)へ。

特定健診の検査項目 ※は市独自の追加検査項目

種類	検査項目
問診	現在の健康状態のほか、喫煙、服薬、既往歴など
身体計測	身長、体重、肥満度(BMI)、腹囲測定 【BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】
血圧測定	収縮期血圧、拡張期血圧
採血	脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)、血糖検査(空腹時血糖、ヘモグロビンA1c※)、肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP)、腎機能検査(クレアチニン)※、尿酸※
検尿	尿糖、尿たんぱく、尿潜血※

# 年に1回の健診で1年間の安心を 6月から11月まで実施 特定健診へ行こう

今年も6月から特定健診が始まりました。特定健診は、メタボリック・シンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査です。特定健診は、内臓脂肪の蓄積を調べることで、心臓病、脳卒中などの生活習慣病を予防することが目的。年に1度の特定健診を受けて、生活習慣と体の健康をチェックしましょう。

## 生活習慣病は予防できる病気です

生活習慣病とは、食事や運動、喫煙など、長年の生活習慣が原因で引き起こされる病気です。生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積が原因となっていることが多く、内臓脂肪が必要以上にたまる、傷ついた血管を治す作用がある物質の分泌が減ります。すると、健康に悪い物質の分泌が増え、メタボリック

## 若い世代ほど低い特定健診の受診率

22年度の市国民健康保険被保険者の受診率は約29%で、目標の50%に届かず、全国平均の32%をも下回りました。受診率は、40歳から44歳が14%と最も低く、年齢が上がるにつれて受診率が高くなっています(下図1)。

市は、今年から、市国民健康保険被保険者で今年度(40歳と63歳を迎える人を対象者に、「特定健康診査受診券

## 特定健診は事前に予約 病院が集団健診で受診を

特定健診を受けるときは、事前に予約して、5月下旬に郵送した健康診査受診券と国民健康保険証、受診料1000円を持って受診してください。

**対象者** 市の国民健康保険に加入している30歳～74歳(昭和12年7月1日

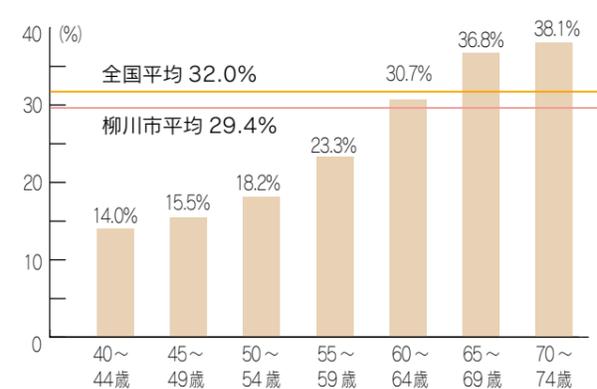
ク・シンドロームになりやすい体になってしまいます。これを放置していると動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中などの生活習慣病になる危険性が高くなってしまいます。

つまり、生活習慣病は、健康的な生活を送ってれば予防できる病気なのです。そのため、自分の生活習慣と体の健康をチェックすることが大切です。

(無料クーポン券)と書かれた券を送ります。これは、若い世代と、退職後に国民健康保険に入る世代の受診率向上を目的としたものです。

25年度から、受診率目標の達成状況に応じて市国保が負担する後期高齢者負担金が増減します。特定健診を受けることは、皆さん自身の健康づくりのためだけでなく、市の国保財政にも関わります。積極的に特定健診・特定保健指導を受けて、自分の健康は自分で守っていきましょう。

図1 平成22年度の特定健診年代別受診率



## 手遅れになる前で 本当によかったです

武末 健さん(55歳・谷垣)



特定保健指導を受けて生活習慣を改善した武末さん

1年前に特定保健指導を受けたときに「いつ血管が切れてもおかしくない」と言われ、初めて自分の体の状態に気がきました。指導を受けてからは、朝に40分ほどのウォーキングと夕方の体操を続けています。食事でもそれまでは肉類が中心でしたが、今は野菜を中心に食べるようにしています。

1年前は特定健診の項目で8つほど異常値がありました。今ではコレステロール以外は正常値になりました。早いうちに自分の体の状態に気付けたおかげで、1年でここまで改善できたと思います。手遅れになる前で本当によかったです。これからも、健康のために運動や食事には気を付けていきます。元気な体で長生きしたいと、人生楽しくないですからね。