

# 健診は毎年受けましょう

自分では気づくことができない身体の小さな変化を発見できるのが健診です。毎年健診を受けて、健康づくりの「きっかけ」にしましょう。

## 健診を受けるには？

### 30～39歳の方は…

学校や職場での健診を受ける機会がない方は、すこやかセンターで実施する「人間ドック」を受けましょう。



### 40～74歳の方は…

特定健診を受けましょう。

各種保険組合、共済組合、国保組合、協会けんぽ等の保険者が健診を実施します。(例：国民健康保険は市町村)特定健診の具体的な方法等については健康保険証に記載されている医療保険者へお尋ねください。

村で実施している人間ドック・総合健診・医療機関健診(国保加入者のみ)は特定健診の項目が含まれます。



### 後期高齢者医療加入の方は…

すこやかセンターで実施する「人間ドック」または医療機関で実施する「後期高齢者医療健康診査」を受けましょう。

※詳細は郵送される案内をご覧ください。

## 健診を受けたら…生活習慣を見直す「チャンス」です

「ちょっと値が高いけど、何も症状がないから気にしない」「治療を受けてくださいといわれたけど、忙しくて…」など、生活習慣を見直すチャンス見逃していませんか？

健診の結果は、あなたの身体からのメッセージです。早くから生活習慣を見直し、食事や運動、睡眠の改善などに取り組むことで、生活習慣病の重症化を予防することができます。

ぜひ、このチャンスを逃すことなく、生活習慣を見直しましょう。

## がん検診・歯科健診を一緒に受けましょう

次の検診も実施しています。ぜひ、受診しましょう。

### ●がん検診

胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・子宮がん検診・乳がん検診

### ●歯科基本健康診査

### ●肝炎ウイルス検診

### ●骨検診

### ●脳ドック

※年齢などにより、受けられない検診もあります。詳細は郵送される案内をご覧ください。

●問合せ先 民生部住民課・すこやかセンター内保健環境課

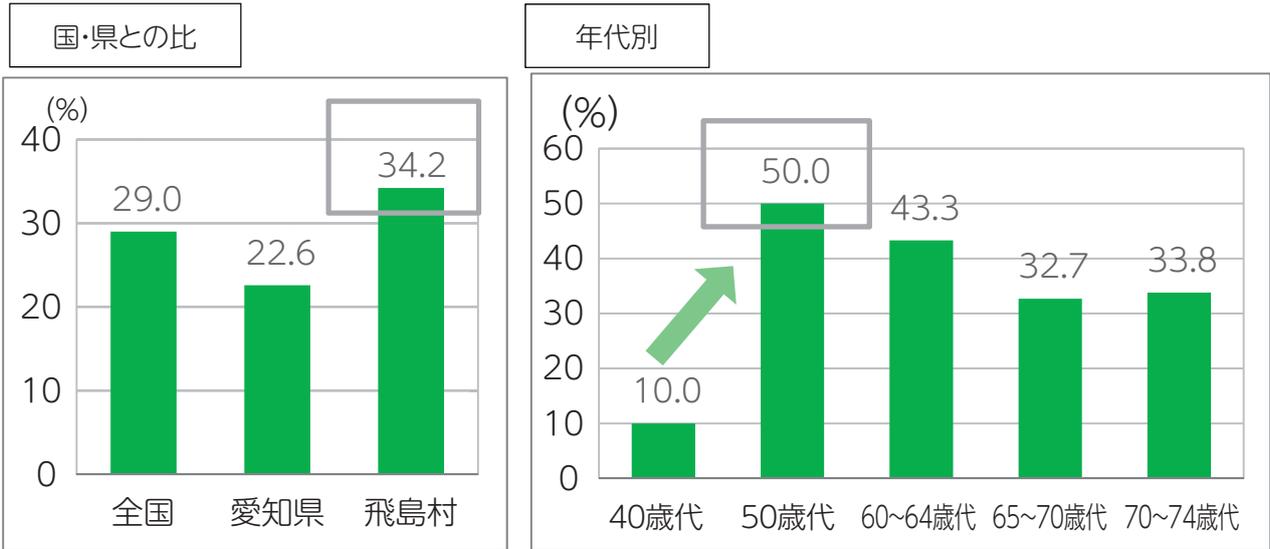


特集

# 健診を受けて 自分の体を見直しましょう

本村では、国、県と比較して、血糖値が正常範囲を超えている人が多く  
年代別では正常範囲を超える人が50歳代は50%となっています

平成 30 年度健診受診者 血糖値 100 mg/dL以上の割合

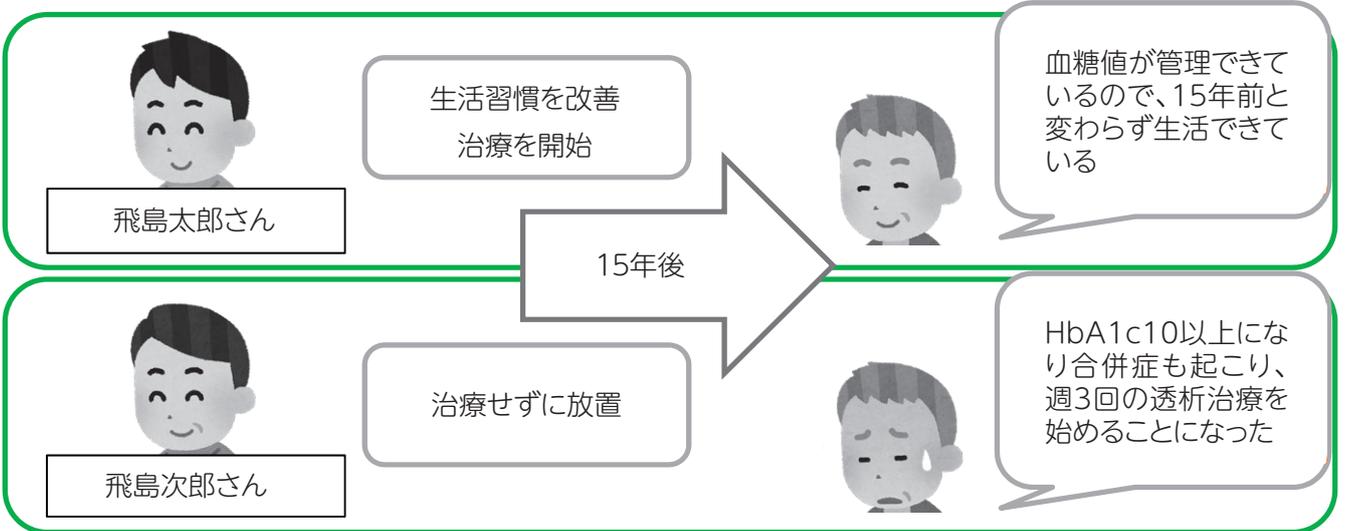


資料:厚生労働省様式(様式5-2)健診有所見者状況(男女別・年代別)平成31年3月現在

糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病は自覚症状がないため、気づいた時には病気が進行していることも少なくありません。自分の健康を把握するためにも、年に1回は健診を受けましょう。

## 糖尿病は早期発見、早期治療が大切

健診の血糖検査HbA1c7.0で要治療の2人。15年後の違いは…



健診で血糖値が高いといわれたら、生活習慣を見直し、合併症を防ぎましょう。