

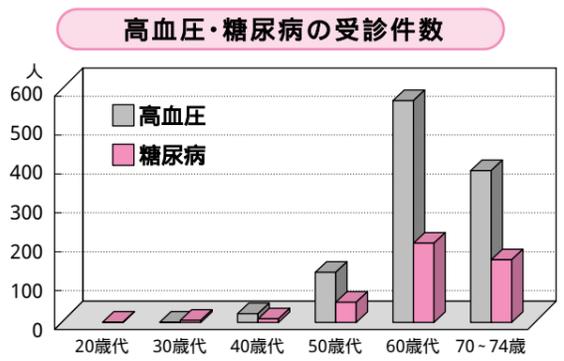
まぢぐるみ総合健診を受けましたよっ

平成22年度のまぢぐるみ総合健診を4月13日(火)から5月13日(木)の期間に実施します。
 「今まで一度も健診を受けたことがない」「最近健診を受けていない」というあなた、今年はずいぶん自分の身体を大切にすることを目標にしましょう。

若い年代からの健診受診が大切です

加東市国民健康保険加入者の医療機関への受診件数(平成21年5月診療分)を見ると、高血圧、脂質異常、糖尿病などの生活習慣病による受診が上位を占めています。特に高血圧と糖尿病の年代別の医療機関受診件数を見ると、どちらも50歳代から受診件数が増えています。
 病気の自覚症状が現れた時にはすでに遅い場合があります。脳卒中や心臓病または糖尿病の合併症(失明や腎不全)などの多くは予防が可能です。20歳から40歳代の若い年代から毎年健診を受けて、自分の身体の状態を確認し、生活習慣を見直すことが大切です。

国民健康保険加入者受診件数上位疾患

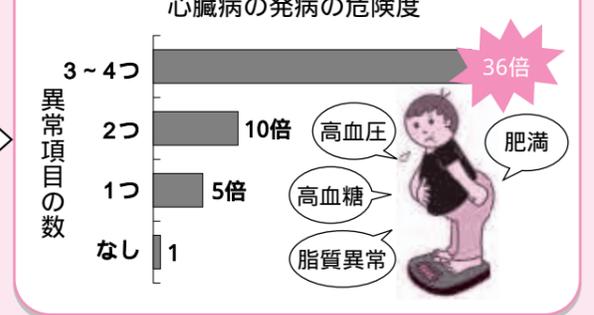


特定(基本)健診の検査項目

問診、身体計測、診察、尿検査、血圧測定、血液検査などを行います。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の危険因子を調べる検査が中心です。

身体計測	身長・体重・腹囲
血圧	最高血圧・最低血圧
脂質異常	中性脂肪
	LDLコレステロール(悪玉) HDLコレステロール(善玉)
糖尿病	空腹時血糖
	HbA1c 尿糖
肝機能	AST(GOT)
	ALT(GPT) -GTP
腎機能	尿蛋白・尿潜血
	血清尿酸 血清クレアチニン
貧血	赤血球
	ヘモグロビン ヘマトクリット
栄養状態	血清アルブミン

メタボリックシンドロームを発見するための検査項目です。高血圧、高血糖など一つひとつの異常は軽くても、複数に重なると動脈硬化が進み、放っておくと心臓病や脳卒中などの危険性が、正常の人に比べ36倍にもはねあがります。毎年自分の健康状態をチェックし、早い段階で生活習慣を見直すことが大切です。



血清尿酸と血清クレアチニンは、昨年から市が独自に追加した項目です。糖尿病から人工透析へ至る方が増えており、慢性腎臓病を防ぐためにもチェックしておくことが大切です。

【詳細健診について】
 医師が必要と判断された方のみ心電図、眼底検査を受けていただきます。
 ただし、希望される方は有料で受診できますので、会場でお申し出ください。(心電図100円、眼底800円)

【健診の個人負担金】

検診項目	個人負担金
特定(基本)健診	1400円(加東市国民健康保険加入の方)市国民健康保険以外の方は医療保険者にご確認ください。
胃がん検診	1000円
胸部検診(肺がん・結核・アスベスト)	無料
大腸がん検診	500円
前立腺がん検診	500円
肝炎ウイルス検診	800円
骨粗しょう症検診	500円
歯科健康相談	無料
喀痰検査	1000円

健診の対象者
 加東市に住居登録のある20歳以上の方ならどなたでも受診していただけます。(検査内容によって制限があります)

健診の実施日
 滝野地域
 期間 4月13日(火)
 場所 さんあいセンター1(17日土)

東条地域
 期間 4月21日(水)
 場所 さんあいセンター1(24日土)

社地域
 期間 5月7日(金)
 場所 とごろぎ荘(24日土)

場所
 社第一体育館(7日木)
 社中央体育館(13日木)
 (8日)13日(日)

健診費用がお得です
 健診は個人で受ければ数万円と高額なものとなりますが、まぢぐるみ総合健診では、すべての健診項目を受診しても、1万円以下で済みます。(加東市国民健康保険加入者の場合、5700円で全項目を受診できます)
 後期高齢者医療保険に加入されている方および生活保護を受けている方はすべて無料です。

がん検診料金は、およそ3分の2を市が負担し、受診しやすい料金としていますので、ぜひ特定(基本)健診とセットで受けましょう。
 がん検診単独でも受けられます。



市民安全部健康課
 (加東市保健センター)
 ☎42-2800
 ☎42-3978
 FAX42-3978

昨年の健診のようす

3か月で3kgやせる市民大運動 ~加東サンサンチャレンジ~ 市民公開健康講座「食べてやせる!」 サンサンチャレンジに登録されていない方も参加できます!

3年目のサンサンチャレンジは、483の方がチャレンジ中です。3年間で延べ1212の方が参加されました。そこで、成果発表をかねた市民公開健康講座を開催します。成功談、失敗談を分かち合っ、みなさんと一緒に新たな健康づくりを目指しましょう。



日時 3月6日(土) 13:30~(受付13:00~)
 場所 社福祉センター大ホール
 テーマ 「食べてやせる!」
 講師 京都医療センター予防医学研究室長 医師 坂根直樹さん
 申込方法 3月5日(金)までに加東市保健センターへ、電話またはファックスでお申し込みください。
 当日参加も受け付けますが、準備の都合上、できるだけ事前申し込みをお願いします。

サンサンチャレンジ参加の方は、2月17日(水)までに3か月終了後の体重を報告してください。

申し込み・問い合わせ 市民安全部健康課(加東市保健センター) ☎42-2800 FAX42-3978