

# 本当に健康？

申問 健康づくり課 ☎(24)8070

**特定健診**は生活習慣病の予防、後期高齢者の健診はフレイルの予防を目的とした健診です。

健診を受けて自分の健康チェックができれば、生活習慣病やフレイルの予防が可能。万が一の場合も、早期発見・早期治療ができれば、生活習慣病の重症化を食い止めることができ、医療費も少なくて済みます。

**「健診は無料で受けられます」**

健診を受けたあとも見守ります

健診の結果で必要に応じ、市の保健師・管理栄養士があなたの健康づくりをお手伝いします。

例えば、特定健診でメタボ予備群となった人には、個別面接で効果的な改善方法を一緒に考えます。

メタボ該当者ではない、生活習慣病予備群の人は集団での健康教室に参加できます。

後期高齢者の健診を受けた人で希望者には、フレイル予防のためのシニア健診教室をご案内します。

健康づくり課では、それぞれの健診結果に応じた、健康づくりをサポートする個別アドバイスや集団教室の場を提供しています。

無料なら予約しよっかな



**健診実施期間**

**集団** 6月25日(日)～30日(金)、9月8日(金)～11日(月)

会場 保健福祉センター

**個別** 5月1日(月)～11月30日(木)

会場 市内医療機関

**健診申込方法**

4月下旬に対象者へ受診票を送付します

**集団健診申込先** 健康づくり課

**個別健診申込先** 各市内医療機関

**特定保健指導・ヘルスアップ教室・シニア健診教室**

健診受診後に対象者へ健康づくり課から個別通知・電話

シニア健診教室を受けた  
ま 真久 綾子さん



INTERVIEW

**歩くことが楽しみに。**

「教えてもらった歩き方で、楽しみながら歩くと、足の痛みも心配なくなった」

足が痛く、よろけることが多いと健診で打ち明けたら、「教室に行ってみない？」と優しく紹介されました。

教室は、身体を動かすことが多くて楽しく参加できました。正しい歩き方が痛みを和らげたり、美しい姿勢につながることに納得。ここが1番大切。

食生活健康推進員さんの「食生活と脳トレ」の話もわかりやすかったです。野菜中心だけではなくタンパク質、特に青魚を多くとるように心がけています。

生活が楽になるヒントをもらった気分。無料で受けられる後期高齢者の健診。毎年の習慣にしたいと思います。



▲シニア健診教室  
75歳以上の後期高齢者を対象に定期的に開催しています。  
千葉科学大学の先生から、身体の動かし方などを学んでみませんか？

**洋服が綺麗に着られた！**

「褒められることが嬉しくて頑張った」

寝る前に炭水化物とビール。どんどんウエストがきつくなり、特定健診を受けました。結果を見たときは、デブの認定を受けた気がして恥ずかしかったです。

無料ということもあり、興味本位で特定保健指導を受けました。ガツンと注意されるか不安でしたが、ざっくばらんで心開いてくれる保健師さんの「頑張りすぎなくていいよ」の一言に安心しました。

ついに着られなかった洋服を綺麗に着られた。健診後、生活習慣の改善をサポートしてくれたおかげ。外に出るのが楽しくなって人生もなんだか明るくなりました。

また、保健師さんに褒められたい一心で無理なく頑張っていけそうです。



**メタボリックシンドロームとは…**

内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすいです。

**日本人の死因**

第2位は心臓病、第4位は脳卒中

特定保健指導を受けた  
Hさん



INTERVIEW

健診結果は2か月後に届くよ

**⑤ 特定保健指導**



受診の結果、指導が必要な対象者に連絡します。

**④ 血圧測定・採血・診察**



事前に受診票に記載しておくスムーズです。

**③ 腹囲測定**



リラックスして、お腹をへこませず、ゆったり息を吐きながら。(特定健診のみ)

**② 身長・体重測定**



身長体重計に乗るときには靴を脱いでください。

**① 尿検査**



尿たんぱく・尿糖を検査します。最初の尿は捨てて、コップに1cmほど採りましょう。