

健康づくりニュース

5月20日
火曜日

健康であることは、まず自分の体をよく知ること。健診でいろいろな検査を行うことは、生活習慣病の予防や早期発見に役立ちます。自分の健康状態について正確な知識を持ち、健康管理を続けるために、健診を上手に役立ててください。

問 国保年金課(千代田庁舎)

平成 26 年度の健診は 6 月 7 日(土)から始まります

生活習慣病の予防のために 健診を上手に役立てましょう

特定健診は、年度年齢 40 歳から 74 歳までの各医療保険加入者が対象のメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)に着目した健康診断です。テレビや新聞などでは、「メタボ健診」と呼

ばれることが多く、正式な名前にはなじみのない方も多いと思います。健康であるためには、「まず自分の体を正しく知ること」。健診でいろいろな検査を行うことは、生活習慣

病の予防や早期発見につながります。自分の健康状態について正確な知識を持ち、健康管理を続けるために、健診を上手に役立ててください。

加入している健康保険は？

受診できる健診の確認を

国民健康保険に加入の方は、年度年齢が 40 ～ 74 歳で平成 26 年 4 月 1 日から継続して国民健康保険に加入している方は、「特定健診を受診してください」。

国民健康保険以外の保険に加入の方は、各医療保険者が指定する健診機関で受診してください。詳しくは、加入先の医療保険者で確認ください。

「特定健診」「後期高齢者健診」対象者には、受診料(「特定健診」「成人健診」1000 円)は、なるべくおつりのないようお願いします。

診票を郵送します。受診票と受診料、保険証を持参し、当日会場でお申し込みください。

③「特定健診」には、「心電図・眼底・貧血検査」が含まれます。



↑自分自身の健康のために、毎年必ず受診しましょう

高血圧

減塩に取り組もう

なぜ、減塩するの？

やすくします。正常な血圧でも、塩分の過剰摂取をさけることをおすすめします。

肝臓は、過剰なナトリウムの排出に必要なナトリウムの吸収を繰り返します。塩分の多い食事を続けていると、ナトリウムの排出が十分に行われなくなり、血液の量が増えて血圧が上昇します。また、塩分はコレステロールを高め、血栓をでき



↑1日の塩分摂取量は、男性 10g 未満、女性 8g 未満が目安と言われています。

ちなみに... 約 4 割が濃い味を好む結果に！

昨年地区健診会場で、受診者 1,698 人に、家庭のみそ汁の塩分濃度調査を行ったところ、667 人の方が、塩分濃度 1.0% のみそ汁を選択しました。

〔調査結果〕

A よりも濃い、または同じ ▶ 667 人

A・B の中間 ▶ 156 人

B と同じ、または薄い ▶ 873 人

平成 26 年度の地区健診日程

▶ 住所近くの会場以外でも受診することができますので、都合の良い日の受付時間内に会場へお越しください。

▶ 受付時間は、9:30 ～ 11:00 / 13:30 ～ 14:30

③ 6 月 7 日(土)、15 日(日)、21 日(土)、8 月 7 日(土)、19 日(日)、27 日(土)の受付時間は、9:30 ～ 11:30 のみですので、ご注意ください。

▶ 地区健診会場で大腸がん検診を希望される方は、各地区健診の間診時に、お申し込みください。

6 月 7 日(土)	七会小学校 [体育館]	8 月 18 日(土)	霞ヶ浦保健センター
6 月 9 日(日)	柏崎コミュニティセンター	8 月 19 日(日)	霞ヶ浦保健センター
6 月 15 日(日)	新治小学校 [体育館]	8 月 26 日(日)	千代田公民館 [講堂]
6 月 21 日(土)	上佐谷小学校 [体育館]	8 月 27 日(土)	千代田公民館 [講堂]
7 月 14 日(日)	田伏集落センター	8 月 28 日(日)	霞ヶ浦保健センター
7 月 15 日(日)	牛渡地区公民館	9 月 16 日(日)	下大津地区公民館
7 月 24 日(日)	大塚ふれあいセンター	9 月 17 日(日)	農村環境改善センター
7 月 26 日(土)	千代田保健センター	9 月 18 日(日)	志士庫地区第一公民館
8 月 5 日(日)	新生ふるさとコミュニティセンター	11 月 4 日(日)	働く女性の家 [2 階]
8 月 6 日(日)	安飾地区公民館	11 月 5 日(日)	やまゆり館
8 月 7 日(土)	志筑小学校	12 月 8 日(土)	霞ヶ浦保健センター

若いときから、健康意識

生活習慣病は、運動や喫煙、飲酒、ストレスなど生活習慣に関係して発症します。生活習慣に起因する病気として指摘されている「がん」「心疾患」「脳血管疾患」は、日本人の 3 大死因ともいわれています。

肥満は、これらの病気になるリスクを上げ、肥満が生活習慣病のひとつともいわれています。若いときから、健康を意識して生活することは、生活習慣病をある程度防ぐことができるといわれていますが、若いときは、健康への意識を持ちにくいのが現状です。また若いから大丈夫ではなく、健診で早期に発見されれば、改善される可能性も高くなります。

家庭での血圧測定の手順

1 朝と夜に、同じ時間に測りましょう。測る前 1 分くらいは安静にし、できるだけ同じ時刻に計

ようになりましょう。家庭で血圧を測る場合、次のことに気をつけて、計りましょう。

2 朝は起きてから 1 時間以内に、夜は寝る前に、いつもの自分の座る姿勢で測りましょう。測る前 1 分くらいは安静にし、できるだけ同じ時刻に計

3 1 週間に何日測るかは、かかりつけ医と相談してください。

4 結果はすべてノートや手帳などに記録し、かかりつけ医に見せましょう。時刻と心拍数も一緒に記録しましょう。

- ▶ 肺がん検診
- ▶ 前立腺がん検診
- ▶ 肝炎ウイルス検診

加入している保険に関係なく、受診できます。

〔肺がん〕

▶ 40 歳以上

〔前立腺がん〕

▶ 50 歳以上の男性

〔肝炎ウイルス〕

▶ 40 歳以上で未検査の方