

特定健診がはじまります

国保加入者＝国民健康保険課
☎0276-47-1825

後期高齢者医療制度加入者＝医療年金課
☎0276-47-1926

特定健診とは

生活習慣病といわれる糖尿病や高血圧症は、最初は症状が無くても心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気につながります。特定健診はメタボリックシンドロームに着目してこれらの病気のリスクの有無を検査し、生活習慣の改善につなげます。

対象者 国民健康保険(40～74歳)と後期高齢者医療制度の加入者

持ち物 保険証、受診券とバーコードシール、質問票

※受診券は4月下旬に発送します。

◎集団健診

受診券と同封の「けんしんのご案内」に記載されている健診日に受診してください。

◎個別健診

5月1日(土)～12月20日(月)に、「けんしんのご案内」に記載の実施医療機関で受診してください。

ご注意ください!

人間ドックと重複して受診することはできません。

昨年受診を控えた人は必ず受けましょう

新型コロナウイルス感染症の影響により受診を控えた人は、病気のリスクを早期発見するため必ず受診しましょう。

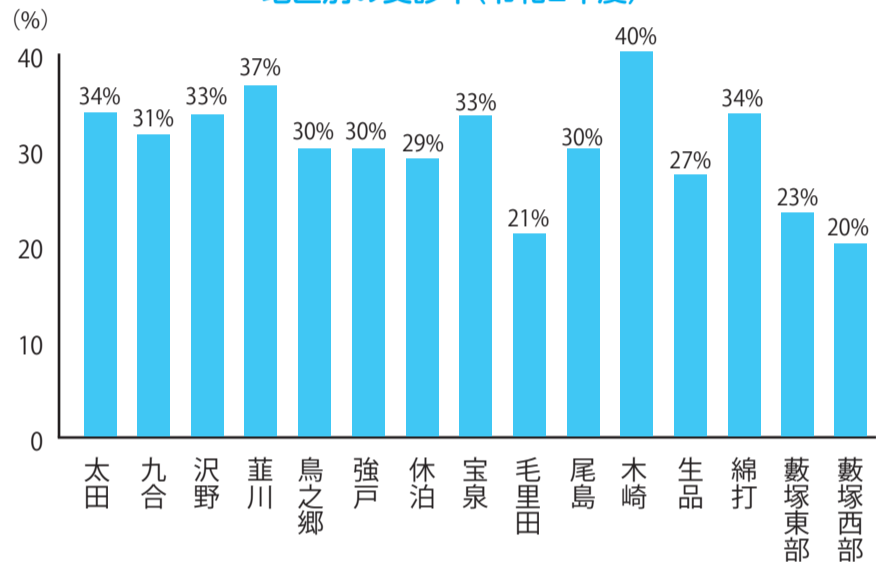
かかりつけ医を見つけてみませんか

かかりつけ医がいると健康に関することを相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してもらえます。身近にいると安心できるので、特定健診をきっかけに見つけてみませんか。

項目	検査の内容
診察など	視診、触診、聴打診など
問診	健康状態や生活習慣(飲酒・喫煙の習慣)を調べる
身体測定	身長・体重・腹囲の測定、肥満を調べる
血中脂質検査	中性脂肪やコレステロールなどを調べる
肝機能検査	肝細胞の酵素を調べ、肝機能の状態を調べる
血糖検査	血中の糖を調べる
尿検査	腎臓を調べる

※医師が必要と認めた場合、貧血検査や心電図検査、眼底検査も行います。

地区別の受診率(令和2年度)



健康を見える化しよう

内臓脂肪蓄積の指標となる腹囲1cmの減少は約1kgの体重減少に相当し、7000kcalの削減が必要です。

間食が多い、夜食を食べる、お酒の飲み過ぎなど余分な栄養を取っていませんか。健康を維持するためには、食事のコントロールと適度な運動が必要です。

メッツを活用しよう!

メッツとは安静に座っている・横になっている状態を1とし、その何倍のエネルギーを消費するか示したものです。

メッツを使うと自分の活動量をより客観的に捉えることができます。



メッツについて詳しくはこちら▲

計算してみよう

$$\text{メッツ} \times \text{活動時間} \times \text{体重} = \text{消費カロリー}$$

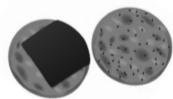
例 普通のペースで歩く

$$3\text{メッツ} \times 0.55\text{時間} \times 60\text{kg} = 99\text{kcal} \Rightarrow \text{約}100\text{kcal}$$

食品



おにぎり(ツナマヨ)
1/2個



しょうゆせんべい
2枚



スナック菓子(60g)
1/3袋



ビール(350ml)
2/3本

活動量(体重60kgの場合)



普通のペースで歩く
33分(0.55時間)



速歩
23分(0.38時間)



庭の草むしり
28分(0.47時間)



家の掃除
30分(0.5時間)



ゆっくり階段を上る
25分(0.41時間)



ゆっくり泳ぐ
12分(0.2時間)

100 kcal の目安

ごみ減量にご協力を!

2月のごみ排出量

ごみ量(可燃・不燃・粗大・資源・危険)

5072.30t(家庭系3601.57t、事業系1470.73t)

生ごみは捨てる前に一絞り



清掃事業課

☎0276-31-8153