

# 年に一度、健康チェックしませんか？

健診を受けて、生活習慣病の予防をしましょう！  
問 保険健康課 ☎84-0337

健診が大事なのはわかってるけれど…

**NO!** 忙しくて健診を受ける時間が無い！

健診は通常1〜2時間程度です！

病気になるれば、通院や入院が必要になり、時間もお金もかかります。通院や入院の時間に比べれば、健診の時間はほんのわずかです。土曜日にも健診を実施していますので、積極的にご利用ください。

**NO!** やせているから、健診を受ける必要がない？

やせていても健康とは限りません！

**NO!** 去年健診を受けて、問題なかったから、今年は受ける必要がない？

病気の予防には早期発見が大切です！

生活習慣病は気が付かないうちに、徐々に進みます。

健診は毎年継続的に受け、早期発見に努めましょう。

**町の2つの健診**  
町には大きく分けて2つの健診があります。

**あじさい健診**

町内在住で、18歳〜39歳までの健康診査を受ける機会のない方を対象にした健診です。問診、尿検査、計測、診察、血圧測定、血液検査等を行います。

**特定健診**

開成町国民健康保険に加入されている方(40〜74歳)を対象にした健診です。健診の内容は、あじさい健診の内容に加え、必要に応じて心電図、眼底検査を行います。



## 体験インタビュー 健診のススメ

### 「血糖値が1年で正常に」

小野 哲男さん  
(中家村)

現在67歳。8月に68歳になる。娘三人が巣立ち、現在は妻と二人暮らし。趣味はサイクリング。

平成26年の特定健診結果で「保健指導」の対象になった小野さん。食事、運動などの指導をもとに1年間取り組んだことで、平成27年は値を正常に戻すことができました。



**健診を受けたきっかけは？**  
退職前から、血糖値が高いことが気になっており、病院にも行っていました。  
会社を退職して、62歳頃から町で健診が受けられると知り、それから毎年受診しています。  
**平成26年に保健指導の対象になったと伺いましたが？**  
血糖値が高く、保健指導の対象になりました。会社を退職した頃、体重が最高で78kg近くありました。  
保健指導では、先生から血糖値を下げ、体重を減らしましょうということ、運動と、食事についてアドバイスももらいました。  
現在、朝ごはんはヨーグルト、フルーツグラノーラ、野菜を食べています。娘が居た時は、娘が栄養士だったので、気にしてくれていました。今は、自分で作った小ぶりの茶碗に少なめに盛るなど、自分で気をつけています。  
運動は、サイクリングと、体育センターを活用した機器を使った運動をしています。天気が良い日はサイクリン



愛車でさっそうとお出かけ

**健康で気をつけていることは？**  
ビール・焼酎といったアルコールは、毎日ではなく月に2、3回たしなむ程度にしています。  
また、意識して、歩く、自転車に乗ることを心がけています。食事はなるべく食べすぎない、朝昼夜と規則的に食べるということに心がけています。  
先日は自転車、久里浜港まで行き、フェリーで千葉に渡り館山まで自転車で向かい、海でカヌーをして帰って来られたとのこと。  
健康でいきいきしてられる小野さん、ありがとうございます！

## 管理栄養士に聞きました！

### 小野さんの良かったところはどこだったのでしょうか？

特定健診を受診後、結果をもとに「保健指導」を行っています。保健指導は、放っておくと治療が必要になる可能性がある方を対象に、健診結果の値が正常に戻るよう専門家によるアドバイスを行っています。

小野さんはアドバイスを受け、普段からしっかりと自分で気をつけることができたことが、正常値へ戻った成功の秘訣だと思います。これまでの生活習慣の中に無理なく、運動や食事の改善を取り入れ、楽しみながら取り組むことができたことも良かったと思います。



管理栄養士 菊地由美子

### 健診のお知らせ

あじさい健診

日程：9月3日(土)、6日(火)、7日(水)の3日間  
費用：2千円  
託児：6日(火)、7日(水)に実施  
持ち物：問診票・健康手帳

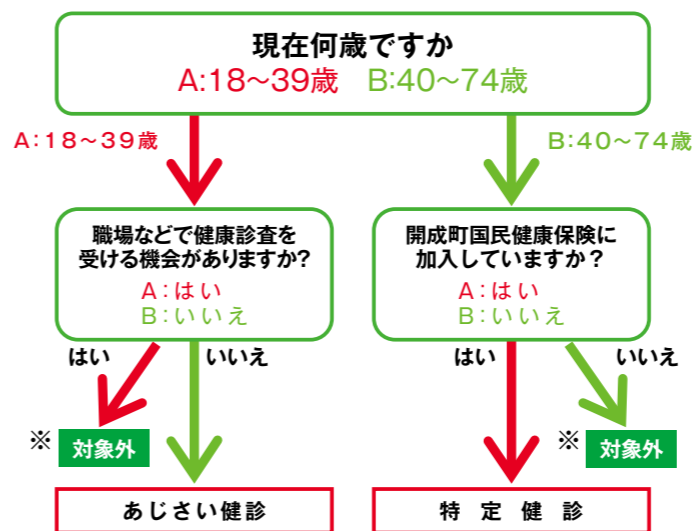
特定健診

日程：9月2日(金)、3日(土)、5日(月)、6日(火)、7日(水)の5日間  
費用：千五百円  
持ち物：問診票・健康手帳・受診券

受診には予約が必要です。受診を希望の方は、保険健康課にお問合せください。



## CHECK!! わたしは町の健康診査を受けられる？



※ 加入している医療保険や、勤務先で実施している健診を受診しましょう。

