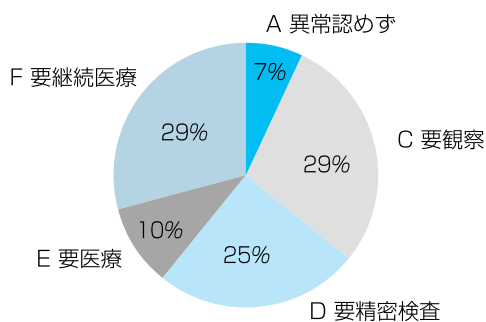


健康づくりの第一歩は自分の身体の見直しから ＝年に一度は健診を受診しましょう＝

健診は、自らの健康状態を確認する大切な機会です。健診結果から日頃の生活習慣を振り返り、自分自身や家族の健康づくりへとつなげていきましょう！！

平成18年度【町ぐるみ健診結果】

①基本健診 4231人受診



“異常認めず”と“要継続医療”を除くと、基本健診受診者のうち半数以上（64%）の方が健診により何らかの異常がみつかっています。健診は自分では気付かない異常を見つけることができます。

②がん検診 胸部・胃・大腸・前立腺・子宮がん検診合わせて延べ10128人受診

要精密検査判定となった方のうち精密検査を受診した方（12月末現在）で“がん”“がん疑い”の診断をされた方が25人。がん以外の疾患の診断を受けた方が229人。がん検診であってもがん以外の疾患（例えば、胃潰瘍や大腸ポリープなど）を見つけることができます。

③歯科健診 552人受診

歯科健診受診者のうち64.1%が“要治療”判定となっています。そのほとんどが歯周疾患とむし歯です。

【平成19年度 町ぐるみ健診予定】

町ぐるみ健診は1日で基本健診・がん検診・歯科健診が受けられます。ぜひこの機会に健診を受診しましょう。

健診日程	対象地区	申込み期間	健診日程	対象地区	申込み期間
6月13日(水)	北条	3月広報と同時に 申込書を配布。 4月10日申込締切。	9月5日(水)	九会	6月広報と同時に 申込書を配布。 7月10日申込締切。
6月14日(木)			9月6日(木)	富合	
6月15日(金)			9月7日(金)	多加野	
7月12日(木)	富田	9月13日(木)	西在田		
7月13日(金)	賀茂	9月14日(金)	在田		
7月18日(水)	下里	11月25日(日)	全地区	各地区申込み時	

問合先：国保健康課健康係 ☎@8723

健康優良世帯に記念品を贈呈

国民健康保険に加入する18年度の健康優良世帯は1年間無受診が166世帯、3年間無受診が67世帯です。国民健康保険では、健康優良世帯表彰として記念品の贈呈をはじめ医療費通知事業、人間・脳ドック助成事業を行っています。また、他課との連携を図り、グランドゴルフ、スポーツ21交流大会等も開催しています。これらの保健事業に積極的に参加して、傷病の予防や健康づくりに努めましょう。

問合先：国保健康課国保医療係 ☎@8721

ウエストのサイズダウンで健康アップ！ ～メタボリックシンドロームを予防しましょう～

☆やや高めにご用心！メタボリックシンドロームって何？？

内臓肥満に加え「血糖値がやや高め」「血圧がやや高め」「中性脂肪がやや高め」が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。本人に自覚症状はありませんが、この状態は動脈硬化を急激に悪化させ、心臓病・脳卒中を発症させる危険性を高めます。



☆さあ、あなたも“メタボリックシンドローム”かどうかチェックしてみましょう！

まずは、「おへその高さの腹囲」を測る。
※おへその位置で水平に測ります。

今年の生活習慣病予防週間のスローガンは“ウエストのサイズダウンで健康アップ！”です。メタボリックシンドロームの予防で健康生活を過ごしましょう。

〈基準〉

男性：85cm以上 ・ 女性90cm以上

内臓に脂肪がたまっている内臓脂肪型肥満の状態です。

内臓脂肪型肥満に加えて以下の項目のうち2つ以上に該当する。

- (1) 中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール：40mg/dl未満
- (2) 空腹時血糖値 110mg/dl以上
- (3) 血圧：最高血圧 130mmHg以上 または 最低血圧：85 mmHg以上