

——受診者の声



毎年受けています。健診を受けるようになって食べ物に気をつかうようになりました。自分のために気をつかうのはあたりまえです。これからも元気で好きなことを続けるために受診し、健康に気をつけます。

水畑 収さん（小寺）

自分の健康のことは気になるので毎年受診しています。特定健診は数値を見ることができ、目安になるので毎年受けています。昨年と比較できるので、これから悪化しないように気をつけようと思うことができます。

星島 桂子さん（清音軽部）



運動を定期的に行っている自分は健康だと思っていましたが、あまり良くない結果を見てびっくりしました。でも、もっと悪くなって気づくより早めにわかって良かったです。これからの生活を見直していこうと思います。

木畑 紀与子さん（井尻野）

自分で判断するのではなく健診を受けて客観的にわかることが大事です。そして、早めに悪いところがわかれば早く直すことができます。もし、何もなければ安心もできます。これからも毎年受けたいです。

竹並 教文さん（山田）



◆健康教室もやってます

健診で数値を知るだけでなく、その後生活をどう直していくかが重要です。特定保健指導や集団で受ける健康づくり教室も健診を受けたら参加しましょう。

食生活の改善、運動指導など専門のスタッフが相談にのります。気軽に健康づくり課にお問い合わせください。



健診結果を生かした健康づくり教室。NPO法人元氣寿命を創造する会の専門家が食事や運動など生活習慣の改善ポイントを説明



特定健診の後、市栄養改善協議会の栄養委員が行っている減塩みそ汁体験。ちよっとした減塩のコツを教えてください

◆まだ間に合う国民健康保険の特定健診

●集団健診

肺がん、胃がん、大腸がん、腹部超音波、前立腺がん、肝炎ウィルスの検診も同時に受診可能です

日程

平成 26 年 1 月 25 日(土)、1 月 28 日(火)、2 月 3 日(月)、2 月 4 日(火)

※日程を増やしました!!

会場・定員

いずれも総社市保健センターで、各日 50 人から 60 人まで（定員になり次第締め切り）

予約

健康づくり課健康増進係（☎92-8259）へ予約が必要です

●医療機関健診

国保特定健診を受けられる医療機関もあります。腹部超音波検査、前立腺がん検診が同時に受診できます。予約が必要ですので直接医療機関へ問い合わせをしてください。

詳しくは『広報そうじゃ』4 月号別冊の健康カレンダーを見てください。健康カレンダーは健康づくり課の窓口にも置いています。



この物語は、国民健康保険に加入している 3 人の話ですが、健診は、国民健康保険に限らず協会けんぽや共済組合などに加入している人や、75 歳以上の人は全員受けるべきものです。それぞれの会社や団体で実

施している定期健診や後期高齢者健康診査を受けてください。また、各種がん検診なども積極的に受診しましょう。普段健康に無関心で、病気になるたら病院に行けばいいという生活は税金を余計に使い、市

の財政をひっ迫することにつながります。さらには、国民健康保険税など、皆さんの負担にも影響しかねません。自身の生活や医療費の適正化のため、健康に関心をもっていたらいいでしょう。

だから健診を受けよう

また、健診は毎年受けてください。今年大丈夫だからといって来年も健康というわけではありません。
 私たちスタッフ一同は、皆さんの健康を守るためにお待ちしています。何でも気軽に相談してください。
 いつまでも健康でいることは、自分や家族など大切な人への思いやりです。
 あなたの大切な人は受診していますか？

健診は年に 1 回、所要時間は長くて 2 時間程度です。
 壮年期の 40 歳代、50 歳代は、仕事や家庭のことに一生懸命になり、健康に目を向けられない時期かもしれません。しかし、生活習慣病は、その名の通り毎日の生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。自分では健康と思っけていても、体の中では病気が進行していることがあります。

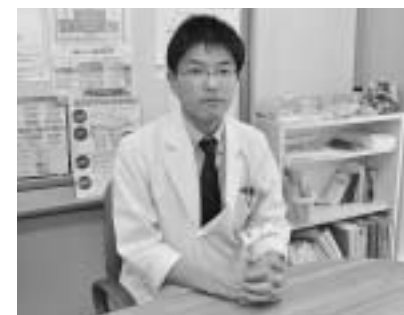


健康づくり課一同

皆さん待っています

気軽に相談を!!

特定健康診査に関する問い合わせ 健康づくり課健康増進係（☎0866-92-8259）
 国民健康保険 1 万円キャッシュバックに関する問い合わせ 市民課保険年金係（☎0866-92-8257）



杉本クリニック
 杉本 太郎院長
 食べ過ぎ、飲み過ぎ、喫煙はできるだけゼロに

人工透析が必要となる腎不全の原因は糖尿病が大半です。糖尿病だけでなく生活習慣病になってしまうと腎不全や心筋梗塞、脳梗塞など重い合併症を引き起こす確率がとても高くなります。

では、その生活習慣病の大きな原因はというと、食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎ、運動不足、喫煙です。皆さん、日ごろの生活を見直してみてください。

健診を受ける前も受けた後もそういった生活習慣を改善しましょう。そのためには、家族の協力も必要です。家族に不規則な生活をおくっている人がいたら、病気になる前も異常が見つかった後も支えになってください。

特定健診やがん検診では市健康づくり課の職員をはじめ、医師、看護師などが丁寧に対応します。また、会場では愛育委員が検査をサポート。各地区で行われる健診も、身近な愛育委員の人が支えになってくれます。

