

定期的な健康診断で健康管理を!!

特定健康診査（特定健診）・特定保健指導という制度が始まり今年度で5年目になりました。皆さんは毎年、特定健診を受けていますか？

特定健診はおなか周りの測定と血液検査など、メタボリックシンドロームに着目し、将来、糖尿病などの生活習慣病になる可能性の高い人を見つける健診内容になっています。「自分は元気だから、健診なんて受けなくていい」と思う人もいるのではないのでしょうか。実は、メタボリックシンドロームは自覚症状がなく、そのまま放置すると気がつかない間に、血管が硬くなつて傷ついていくことがあり、糖尿病などの生活習慣病や、心筋梗塞や脳梗塞といった病気を発症する要因にもなっています。

男性は、40歳代からすでにメタボリックシンドロームの人が多く、女性も、年齢とともに増えていきま

す。40歳を過ぎたら、自分のからだの状態を知るためにも、年に1回は健診の受診を習慣にしましょう。

なお、特定健診・特定保健指導については、お持ちの健康保険証に記載の医療保険者にお問い合わせください。



岐阜市国民健康保険加入者の特定健診は…

岐阜市国保の特定健診の対象者には、6月上旬に特定健診受診券とご案内をお送りします。

対象者：受診日当日に、岐阜市国民健康保険の資格がある、昭和12年11月1日～昭和48年3月31日生まれの40～74歳の人
ただし、年度途中に加入する人については、7月31日（火）までに加入手続きを終えた人が対象。

受診期間：平成24年6月～9月30日（日）
受診場所：市内委託医療機関
健診自己負担金：800円
健診内容：身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査等

岐阜市国民健康保険の特定健診に関するお問い合わせは…

岐阜市役所 国保・年金課
特定健診・特定保健指導担当
TEL 058-265-4141
内線 (2265)

皆さん、特定健診は毎年1回、継続して受けましょう。

特定健診・特定保健指導は40～74歳の人を対象に各医療保険者（健康保険組合など）が実施しています。ご自身の健診などは各医療保険者にお問い合わせください。

メタボリックシンドロームは生活習慣を改善し肥満などのリスクを減らすことにより、予防や解消が可能であるといわれています。特定健診受診後には、その予備群やリスクの高い人を対象に特定保健指導をおこなっています。

平成22年度の岐阜市国保の特定保健指導を受けた人の多くは、「夜食や間食をやめた」、「早食い・ドカ食い・ながら食いをしないようにしている」、「階段を使うようになった」、「近くの用事は乗り物を使わず歩く」など、生活習慣の改善にとりくまれました。その結果、このようになちよつとした生活改善が続けることで、約半年で体重や腹囲などが無理なく減らせたという人が増えてきています。

自分ひとりだけでは生活習慣を改善することが難しいという人は、特定保健指導を受けて、生活改善にチャレンジしてみませんか。

特定健診を受診後は、生活改善にチャレンジしましょう

取り組みやすい食習慣

夜食や間食、早食い・ドカ食い・ながら食いをしない

夕食は20時までに済ませる

バランスよく食べる・食事の時間を決める

取り組みやすい日常生活習慣

階段を利用し、エレベーターやエスカレーターは使わない

近くの用事はできるだけ歩く

電車やバスではできるだけ立つ

岐阜市では、節目歯科健康診査や各種がん検診を行なっていますので、ぜひ利用しましょう。



【お問合せ】
岐阜市健康部 健康増進課
TEL 058-252-7193

岐阜商工会議所会員事業所の皆様へ

当所では会員事業所を対象とした『健康診断割引サービス事業』を計画しています。同事業の日程・料金等が決まり次第、岐阜商工月報・ホームページにて会員の皆様にご案内いたします。
当所の健康診断で実施する内容は次のとおりです。

◎生活習慣病予防検診(全国健康保険協会)

・既往歴および業務歴の調査 ・自覚症状および他覚症状の有無の調査
・身長、体重、体格指数(BMI)、腹囲、視力および聴力の検査
・胸部エックス線検査 ・胃部エックス線検査 ・血圧の測定
・尿検査(尿中の糖および蛋白の有無の検査)
・貧血検査(赤血球数、血色素量など)
・肝機能検査(AS[TGOT]、ALT[GPT]、γ-GTP、ALP)
・血中脂質検査(HDLコレステロール、中性脂肪)
・血糖検査(血糖、ヘモグロビンA1C) ・便潜血検査 ・心電図検査
・腎機能検査(尿酸・クレアチニン)

◎定期健診

・既往歴および業務歴の調査 ・自覚症状および他覚症状の有無の調査
・身長、体重、体格指数(BMI)、腹囲、視力および聴力の検査
・胸部エックス線検査 ・血圧の測定
・尿検査(尿中の糖および蛋白の有無の検査)
・貧血検査(赤血球数、血色素量など)
・肝機能検査(AS[TGOT]、ALT[GPT]、γ-GTP)
・血中脂質検査(HDL・LDLコレステロール、中性脂肪)
・血糖検査(血糖、ヘモグロビンA1C) ・心電図検査

【お問合せ】岐阜商工会議所 中小企業相談所 会員サービス課
TEL 058-264-2134