

特定健診(個別健診)を受けましょう!

昨年特定健診を受けましたか？
結果はいかがでしたか？

心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は、特に症状なく進行するため、異常を確認するためには毎年の健診が欠かせません。特定健診は、生活習慣病であるメタボリックシンドロームの該当者、または予備群を早期に発見し、改善のために支援を行うことを目的とした健診です。

松前町では、身近な医療機関で健診が受けられる個別健診を実施します。

対象者

- 松前町国民健康保険に加入している40歳以上の方
- 後期高齢者医療制度に加入している方

※ 特定健診の受診は、1年度に1回です。今年度すでに集団・個別健診を申し込んでいる方は、申込みできません。

健診場所

県内の委託医療機関
(詳細は受診券と一緒にお知らせします)

健診期間 平成22年3月まで

健診内容 診察、身体計測、血圧測定、血液検査、検尿

健診費用 無料(人間ドックを受診する方には、かかった費用のうち特定健診分を助成します)

申込方法 保険課医療保険係でお申込みください。(電話申込み可)

受診の流れ

- ① 申込みから2〜3週間後に『受診券』『質問票』『実施医療機関一覧表』が届く
- ② 希望の医療機関に直接電話し、予約をとる
- ③ 『保険証』『受診券』『質問票』を持ち医療機関で受診する

受診後は？

結果によって、特定保健指導(メタボの予防や生活習慣の改善に役立つ情報提供、専門家からの支援)を受けることができます。

その他

11月に役場や公民館で実施する集団健診については、広報まさき9月号と一緒に配布するチラシをご覧ください。

申込先

保険課医療保険係

☎ 985-4107

脱メタボ★実践レポート

Part.3

特定健診で「積極的支援」「動機付け支援」と判定された方を対象に、「脱メタボ！チャレンジ相談」を開催しています。脱メタボに向けて、その方にあったプログラムを保健師・管理栄養士と一緒に考えます。

目標

6か月で腹囲を
6センチ減らす

特定健診の結果、動機付け支援の対象となった三好さん。「脱メタボ！チャレンジ相談」で立てた目標に向け、「夕食のごはんの量を半分にする」「ウォーキングを毎日30分行う」この2つに気をつけて生活改善に取り組み、6か月後、見事に脱メタボを達成されました！
「ズボンのサイズが小さくなり、

保健師のコメント

洋服代がかかります(笑)。ちょっとやせ過ぎたかなと思うくらい成果が出ました。今の体格を今後も維持していこうと思います」と三好さん。
成功の秘訣は、とにかくメタボグループから脱却したいという意志が強かったことです。

目標のウォーキングを30分ずつ毎日2回取り組み、さらに腹筋を追加し、月1kgのペースで減量されました。食事は、ときどき食べ過ぎてしまうこともありましたが、記録をまめに取ることと確実に減量できました。今後も健康のために、体格と筋力を維持してください。

★記録は継続の力なり★

データ
(平成20年度特定健診結果)

身長 168.0cm
体重 67.5kg
*腹囲 89.5cm
*中性脂肪 231g/dl
(*は特定保健指導の対象)



6か月後

身長 168.0cm
体重 60.4kg <7.1kg 減>
腹囲 81.5cm <8 cm 減>
中性脂肪 166g/dl
(中性脂肪のみ3か月後の値)

脱メタボ達成!!

おめでとうございます



みよし のりお
三好 祝夫さん (宗意原・66歳)