

未来のために 今こそ、健康

1回の健診で20以上の
病気のリスクが分かる！

- ✓ 動脈硬化
- ✓ 糖尿病
- ✓ 高血圧症
- ✓ 脂質異常症
- ✓ 肝硬変
- ✓ 脂肪肝
- ✓ アルコール性肝炎
- ✓ 狭心症
- ✓ 心筋梗塞
- ✓ 尿路結石
- ✓ 慢性腎不全
- ✓ 糸球体腎炎
- ✓ 貧血
- ✓ 多血症 など



母子保健推進員
園田 隆子 さん

管理栄養士
東 紅音 さん

診断

健康診断を受診し自身の体の状態を確認することで、将来の生活習慣病の発症リスクを減らすことができます。生活習慣病の「芽」を早期に見つけるためにも、自分自身の大事な体を今こそ診断してみませんか。

市健康保険課（特定健診） ☎0994-35-1014

市保健相談センター（一般・がん検診） ☎0994-41-2110

健康診断とは

健康診断には、事業者が従業員に対して実施する「健康診断」と、医療保険者が40歳以上の被保険者に実施することを義務付けられた「特定健診」があります。どちらも年に1回、定期的に受診することで自身の病気や生活習慣病のリスクを知ることができます。

知ってほしい肥満のリスク

大隅地域でたくさんの方々の保健指導をしてきて、メタボリックシンドロームの人が多く感じます。肥満がなぜ問題があるかというと、脂肪細胞が肥大してしまうと血管に炎症を起こしたり、血圧を上げたり、血栓を作りやすくなるホルモン「悪玉サイトカイン」を分泌しやすくなるからです。肥満の人は、過食の他にも「朝食を抜いている」「睡眠時間が確保



管理栄養士
益山 尚子 さん



▲月1回行う「糖のコントロール教室」では、紙芝居を織り混ぜながら分かりやすい栄養指導を行っている

継続的な健診が大事

生活習慣病は、自覚症状がなくても早期から健診を受け続けておくことで、数値が悪化した際の改善方法の提案にも非常に役に立ちます。健康診断を受けていない人は集団健診以外にも病院での個別健診もありますので、気軽に健診を受けていただきたいです。長い人生の中で、健康に過ごす時間を多く作りましょう。

延ばそう健康寿命！健診4つのステップ！（特定健診）

※国民健康保険加入者の場合

STEP 1 健診を申し込みましょう！

40歳から74歳の人に健診の受診券が届きます。希望する期日や病院を決めて、電話等で予約をします。



STEP 3 結果の通知と、生活習慣病予防の情報提供をします！

受診してから約1か月半～2か月後に健診の結果が自宅に届きます。個別に支援が必要な人には、直接結果をお伝えします。

STEP 2 健診を受診しましょう！

集団健診では、待ち時間もなくスムーズに受診できる環境を整え、感染症対策も行っています。予約制なので、受け付けから終了まで約40分程度で終了します。

●必要なもの 保険証、受診券

健診は年に1度、自分の体を見直すいい機会になっています！



特定健診を受診した
木佐貫 洋子 さん

エクササイズを続け、風邪を引かなくなって姿勢も良くなりました。



エクササイズに参加する
上南木 きよ子 さん

STEP 4 生活習慣の改善が必要と診断された人は？

管理栄養士又は保健師による保健指導や、健康運動指導士による運動教室を行っています。



◀ 特定健診を受診した74歳以下の人を対象とした「アクティブエクササイズ」の様子

健康診査・がん検診を予約して受診しましょう！

※国民健康保険加入者、後期高齢者医療保険加入者等の場合

希望する受診日と受付時間を選んで、対応する予約先に電話等で予約してください。なお、事前予約がないと受診できませんのでお気を付けください。※電話予約受付は平日の9:00～15:00

※予約先が日本健康倶楽部の場合は専用フォームから予約可能

●受付時間 ①7:00 ②7:30 ③8:00 ④8:30 ⑤9:00 ⑥9:30 ⑦10:00 ⑧10:30

●定員 各時間20人 ※先着順

●実施する健(検)診 健康診査、肺がん、胃がん、大腸がん、腹部超音波、前立腺がん、骨粗しょう症

▲専用フォーム



集団健診日	会場	予約期間	予約先
7/ 6(木)・ 7(金)	串良平和アリーナ	6/ 5(月)～16(金)	鹿児島厚生連病院
7/ 8(土)・ 9(日)		6/ 6(火)～16(金)	健康管理センター
7/10(月)～12(水)		6/ 7(水)～16(金)	(☎ 099-822-3002)
7/28(金)・29(土)	市保健相談センター	6/ 6(火)～16(金)	日本健康倶楽部
7/30(日)・31(月)		6/ 7(水)～16(金)	(☎ 099-273-5591)
8/ 6(日)・ 7(月)	輝北コミュニティセンター	6/19(月)～30(金)	鹿児島厚生連病院
8/ 8(火)	高尾校区公民館	6/20(火)～30(金)	健康管理センター
8/ 9(水)	市成校区公民館		(☎ 099-822-3002)

※集団健診は11月まで実施します。郵送される受診券をご確認ください。