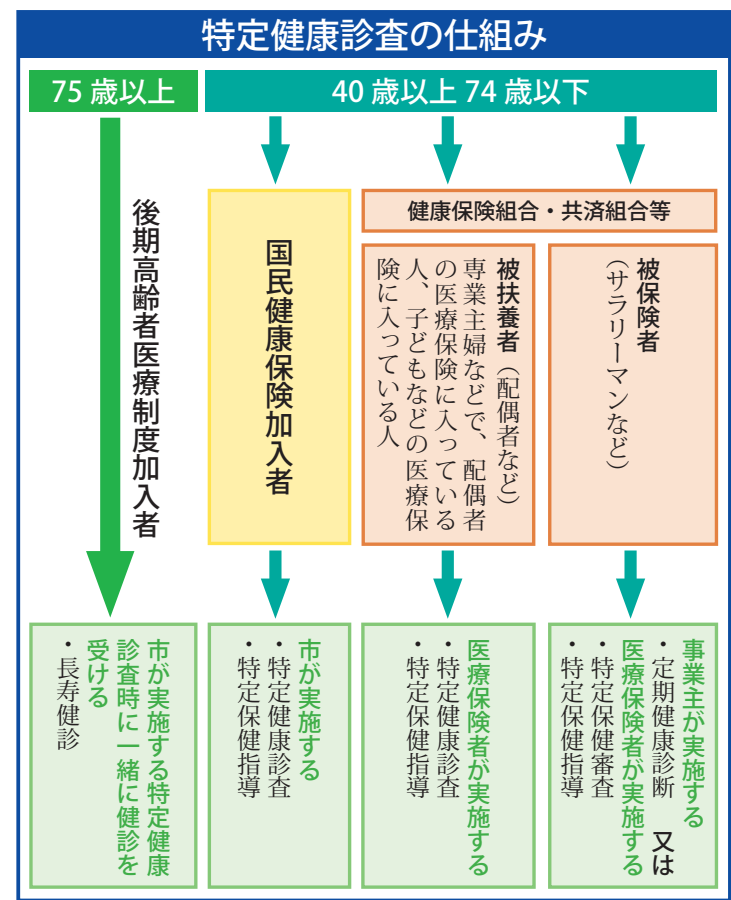


特定健康診査・特定保健指導は、皆さんが加入している国民健康保険や社会保険などの医療保険者が行うことが義務づけられており、40歳から74歳以下の被保険者・被扶養者（扶養されている家族）が対象となります。

市では、国民健康保険加入者を対象に特定健康診査を実施しています。また、会社員や公務員又はその扶養されている家族は、自分の職場で受診するか又は受診券を持参して医療機関で受診してください。なお、受診料は加入している保険で異なります。

特定健康診査は、自分の健康管理や健康づくりのためにも年1回は受診しましょう。

【問い合わせ】市健康保険課 市健康増進課
☎ 0994-311162
☎ 0994-412110



インタビュー 受けて良かった特定健康診査・保健指導

昨年8月に市が実施した特定健康診査を受診して、その後、特定保健指導教室（元気アップ教室）に参加した2人にインタビューしました。

●今回の教室で改善したこと
体重が9.7kg 腹囲が17cm減りました。
もし、昨年健診を受けなかったら、高血圧・動脈硬化へまっしぐらになるところでした。教室へ参加し、頑張ったおかげで今では体もスッキリし、楽しく生活ができるようになりました。

●今も気をつけていること
○毎日、体重測定をする ○時間があれば運動をする
○食事に気をつける ○リバウンドしない

●特定健康診査を受けたことのない人へのメッセージ
悪くなってから（膝が痛いなど）気をつけるのではなく、元気な時から予防することが病気にならないコツです。皆さんも健診を受けて、病気の危険因子を早めに見つけ改善してください。自分のために、健診を受けましょう。



寺村 ミチ子さん
（寿3丁目）



竹ノ内 勇さん
（笠之原町）

●今回の教室で改善したこと
お腹がスッキリ、ベルトの穴も2つ小さくなり、体調もとても良くなりました。

昨年8月に健診を受け、10月から保健相談センターの元気アップ教室に参加しました。最初はなかなか結果がでませんでしたが、教室の中でメタボの改善方法や意識改革を教わり、自分なりのやり方「だれやめの量を減らし、食うものも減らす」ことで減量できました。

●特定健康診査を受けたことのない人へのメッセージ
健診を受け、そして元気アップ教室に参加して本当に良かったと思っています。皆さんも年1回は健診を受けて、自分の健康づくりに取り組んでください。



●受診料 無料
●特定健康診査の内容 身体計測、腹囲測定、尿検査、血液検査（貧血、肝機能、脂質、糖代謝）、心電図

特定健康診査を受診するには、各地区公民館等で受診する集団健診と、直接病院等で受診する病院健診があります。どちらか一方を受診してください。

●対象者 国民健康保険加入者の40歳以上74歳以下の人
※75歳以上の人は、特定健康診査と同等の内容の長寿健診が受けられます。

国民健康保険加入者を対象に特定健康診査を実施します

集団健診

- 受付時間 7時30分～8時
- 集団健診時に有料で受診することができる検査
胃がん検診（500円）、腹部超音波検診（1,000円）、骨粗しょう症検診（超音波400円、X線800円）、前立腺がん検診（500円）
※前立腺がん検診は、男性が対象です。

集団健診スケジュール ※どの会場でも受診できます。都合のよい日程で受診してください。

月 日	健診会場
8月 4日（火）	東地区学習センター
8月 5日（水）	
8月 6日（木）	笠野原小学校体育館
8月 7日（金）	保健相談センター
8月17日（月）	花岡地区公民館
8月18日（火）	
10月 1日（木）	高須地区学習センター
10月 2日（金）	
10月 6日（火）	保健相談センター
10月 7日（水）	
10月 8日（木）	
10月20日（火）	高隈地区交流促進センター
10月21日（水）	農業研修センター
10月22日（木）	県民健康プラザ健康増進センター
10月23日（金）	
11月19日（木）	田崎地区学習センター
11月20日（金）	
11月21日（土）	
12月 2日（水）	保健相談センター
12月 4日（金）	
12月 7日（月）	大始良地区学習センター
12月 8日（火）	

月 日	健診会場
7月30日（木）	
7月31日（金）	串良公民館別館
8月 1日（土）	
8月 2日（日）	

月 日	健診会場
8月10日（月）	平南校区公民館
8月11日（火）	百引校区公民館
8月24日（月）	高尾校区公民館
8月25日（火）	市成校区公民館
12月 6日（日）	百引校区公民館

月 日	健診会場
9月15日（火）	神野ふれあいセンター
9月16日（水）	
9月17日（木）	
9月18日（金）	
11月 2日（月）	吾平保健センター
11月 4日（水）	
11月 5日（木）	
11月 6日（金）	

病院健診

- 実施期間 6月8日（月）～10月31日（土）
- ※病院健診を受診する場合は、事前に予約が必要です。必ず事前に電話で予約をしてください。
- ※有料で受診できる検査は、病院によって異なります。詳しくは、各医療機関にお問い合わせください。

病院名	電話	病院名	電話	病院名	電話
かのや東病院	0994-42-3111	中原クリニック	0994-48-2011	前田内科	0994-42-2175
児玉上前共立病院	0994-43-2510	浜崎クリニック	0994-43-3305	おばま医院	0994-42-5235
輝北みどり診療所	099-485-1911	福田病院	0994-43-4191	小林クリニック	0994-41-0700
徳田脳神経外科病院	0994-44-1119	井ノ上病院	0994-42-5275	園田クリニック	0994-43-8181
吉重内科消化器科	0994-41-3100	小倉記念病院	0994-44-7171	そえじまクリニック	0994-41-6800
田村脳神経外科クリニック	0994-41-7100	検見崎病院	0994-43-2991	みやぞのクリニック	0994-40-4600
鮫島整形外科病院	0994-43-2535	中塩医院	0994-43-2489	渡辺内科	0994-43-2282
池田病院	0994-43-3434	長崎内科	0994-43-2195		
幸田内科	0994-43-5000	平瀬外科	0994-43-3431		