特定健康診査を受診しましょう

メタボシリーズ②

最近、気になっていませんか？

- 他人より早く食べ終わる
- 夕食後に間食をとる
- 1年間で3kg以上体重が増えた
- お菓子などの買い置きを欠かさない
- エスカレーターによく乗る
- 朝食をとらない
- 運動は全くしない

40歳から74歳 年1回は忘れず受けよう特定健診

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歳までの被保険者・被扶養者（扶養されている家族）が対象となります。

市では、40歳から74歳までの国民健康保険被保険者を対象に特定健康診査・特定保健指導を実施します。

高血圧や糖尿病など生活習慣病といわれる病気は、症状がほとんどなく、知らず知らずのうちに進行していきます。

早めに予防すれば防げる病気です。年1回は特定健康診査を受診しましょう。

【問い合わせ】
市健康保険課
☎0994-31-1162
市健康増進課
☎0994-41-2110

特定健康診査・特定保健指導の流れ

①受診券が届きます
対象者全員に送付します。
●**対象者**＝40歳以上74歳以下の国民健康保険被保険者

②特定健康診査を受診します
送られてきた受診券で無料で特定健康診査を受診できます。
市が指定する病院で受診する病院健診と各地区公民館等で実施する集団健診のいずれかで受診してください。
◆**特定健康診査の内容**
身体計測、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査（貧血、肝機能、脂質、糖代謝）、心電図

③結果報告会
特定健康診査を受診して1～2か月後に結果についての報告会を実施します。
生活習慣の改善が必要かどうかを判定します。

④特定保健指導
保健師、管理栄養士、運動指導士が生活習慣改善のための指導を行います。

病院健診

○**日程**　5月1日（土）～10月30日（土）
※事前に予約が必要です。
※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。

病院健診を受診できる市指定の医療機関

病院名	電　話	病院名	電　話	病院名	電　話
かのや東病院	☎0994-42-3111	井/上病院	☎0994-42-5275	みやぞのクリニック	☎0994-40-4600
児玉・上前共立病院	☎0994-43-2510	小倉記念病院	☎0994-44-7171	渡辺内科	☎0994-43-2282
輝北みどり診療所	☎099-485-1911	検見崎病院	☎0994-43-2991	やのファミリークリニック	☎0994-43-6248
徳田脳神経外科	☎0994-44-1119	中塩医院	☎0994-43-2489	小浜クリニック	☎0994-58-6025
吉重内科消化器科	☎0994-41-3100	長﨑内科	☎0994-43-2195	高山胃腸科・外科	☎0994-65-7171
田村脳神経外科クリニック	☎0994-41-7100	平瀬外科	☎0994-43-3431	山路医院	☎0994-63-2134
池田病院	☎0994-43-3434	前田内科	☎0994-42-2175	山内クリニック	☎0994-65-8181
幸田内科	☎0994-43-5000	おばま医院	☎0994-42-5235	吉川医院	☎0994-65-2022
中原クリニック	☎0994-48-2011	小林クリニック	☎0994-41-0700	吉重クリニック	☎0994-67-2266
浜崎クリニック	☎0994-43-3305	園田クリニック	☎0994-43-8181	春陽会中央病院	☎0994-65-1170
福田病院	☎0994-43-4191	そえじまクリニック	☎0994-41-6800	新中須医院	☎0994-63-2010

集団健診

○**日　　程**　5月18日（火）～12月6日（月）
○**受付時間**　7時30分～8時30分
○**有料で受診できる検査**
胃がん検診（500円）、腹部超音波検診（1,000円）、
骨粗しょう検診（X線800円・超音波400円）、前立腺がん検診（500円）

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

◆鹿屋地区

日　程	会　場
6月 9日（水）	保健相談センター
7月25日（日）	東地区学習センター
7月26日（月）	
7月27日（火）	
7月28日（水）	笠野原小学校
7月29日（木）	保健相談センター
7月30日（金）	
8月17日（火）	大姶良小学校
8月18日（水）	西俣小学校
8月19日（木）	保健相談センター
10月 5日（火）	花岡地区公民館
10月 6日（水）	
10月 7日（木）	高隈地区交流促進センター
10月 8日（金）	保健相談センター
11月 1日（月）	県民健康プラザ増進センター
11月 2日（火）	
11月 3日（水）	
11月24日（水）	高須地区学習センター
11月25日（木）	田崎地区学習センター
11月26日（金）	
11月29日（月）	保健相談センター
11月30日（火）	
12月 1日（水）	
12月 2日（木）	
12月 3日（金）	祓川ふれあいセンター
12月 5日（日）	保健相談センター
12月 6日（月）	

◆串良地区

日　程	会　場
5月18日（火）	串良公民館別館
5月19日（水）	
5月20日（木）	
5月21日（金）	
6月 5日（土）	
6月 6日（日）	
6月 7日（月）	
6月 8日（火）	

◆吾平地区

日　程	会　場
7月 5日（月）	神野ふれあいセンター
7月 6日（火）	吾平保健センター
7月 7日（水）	
7月 8日（木）	
9月21日（火）	
9月22日（水）	
9月23日（木）	
9月24日（金）	

◆輝北地区

日　程	会　場
8月20日（金）	高尾校区公民館
8月21日（土）	市成校区公民館
10月 1日（金）	平南校区公民館
10月 2日（土）	百引校区公民館
11月 4日（木）	