

特定健診を受けて 生活習慣病を予防しましょう



【生活習慣病とは?】

「運動不足」「不適切な食生活」「ストレス」などの不健康な生活習慣により内臓脂肪が蓄積し、高血圧、高血糖、脂質異常の2つ以上を抱える「メタボリック症候群(内臓脂肪症候群)」の状態から、肥満症、高血圧症、糖尿病、脂質異常症を発症することを言います。

生活習慣病は、自覚症状のないまま少しずつ進行し、心筋梗塞など心臓病(虚血性心疾患)、脳卒中、糖尿病合併症などの重大な病を引き起こし、長期的な治療、高額な医療費

など、大きな負担となります。

【メタボは予防・改善できます】

メタボは不健康な生活習慣が原因とされ、「適度な運動」「食生活の見直し」「規則正しい生活」など、これまでの生活習慣を見直すことで体質が改善され、メタボも予防・改善することができます。

【今後の特定健診(集団健診)の日程】

- ◆ 8月25日(金)～27日(日)
- ◆ 町民ドック(シルバープラザ)
- ◆ 10月3日(火)
- ◆ 熊石地域住民検診
- ◆ 10月17日(火)～18日(水)

速報

平成29年度 国保特定健診 受診状況

※平成29年7月末現在

	対象者数	受診者数	受診率
八雲地域	3,136	297	9.5%
熊石地域	639	46	7.2%
計	3,775	343	9.1%
昨年同期【参考】	3,931	303	7.7%

7月末現在で9.1%と昨年の同時期と比較すると1.4%増となっています。ご自身の健康チェックのためにも、ぜひ、特定健診をご活用ください。

- ・八雲地域住民検診

◆平成30年2月20日(火)

～22日(木)

農協ミニドック(JA新函館)

※今後の特定健診(集団健診)の詳細、申込方法については、別途、広報やチラシにてお知らせします。

【個別健診の実施について】

- ◆国保の特定健診は次の医療機関でも受診できます。
- ・道南勤医協ユーラップ医院
- ・魚住金婚湯医院

※平成30年2月末日まで随時受診できます。

※受診する際は各医院にあらかじめ予約が必要です。

※受診には、「特定健康診査受診券」が必要です。4月までに国保加入の方には6月に受診券を送付していますので、当日受診機関へ持参してください。なお、5月以降に加入した方、受診券を紛失された方は申請により受診券を交付しますので国民健康保険係へお問い合わせください。

【問い合わせ先】

- ・住民生活課国民健康保険係
- ☎0137-62-2111
- ・保健福祉課健康推進係
- (シルバープラザ内)
- ☎0137-64-2111

子宮がん・乳がん検診を 市立函館病院でも受ける ことができます



子宮がん・乳がん検診を市立函館病院でも受けることができることになりました。その他の子宮がん・乳がん検診を受けることができる医療機関は、5月号広報の折込チラシに掲載していますのでご確認ください。まだ検診を受けていない方は、この機会にぜひ、子宮がん・乳がん検診を受けましょう。

【市立函館病院】函館市港町1丁目10番1号

☎0138-43-2000

※医療機関で子宮がん・乳がん検診を受ける場合は、事前にシルバープラザ・熊石総合支所に受診券を申し込みのうえ、医療機関に受診日時を予約してください。

【受診券申し込み・問い合わせ先】

保健福祉課健康推進係 ☎0137-64-2111
熊石総合支所住民サービス課 ☎01398-2-3111

おもいやりカフェを 開店します



もの忘れや障がいの有無、年齢・性別を問わず、どなたでも来店できる地域のカフェです。お友達同士はもちろん、介護や子育てをしている方同士で交流する場としてもご利用できます。お子さまやお孫さんも一緒に、お気軽にお立ち寄りください。

【場所】はぴあ八雲 1階研修室

【時間】午後1時30分～3時

【日程】[8月]8月2日(水)

[9月]9月6日(水)

※毎月第1水曜日(祝日の際は第2水曜日)

【内容】交流レクリエーション、茶話会
手芸作品などの展示

【問い合わせ先】

保健福祉課包括支援係 ☎0137-65-5001