



特定保健指導に参加しましょう!

特定保健指導って?

特定健康診査（特定健診）を受診された40歳～74歳の方を対象に、生活習慣病のリスクが高い方に対して、保健師と管理栄養士が生活習慣についてアドバイスを実施します。

どんなことをするの?

- 健診結果の数値について、保健師から説明をします。
- 現在の体重、腹囲、血圧を測定します。
- 生活習慣改善にむけて目標を決定し、これから継続できそうな事を保健師、管理栄養士と一緒に考えます。
- 3～6カ月の間で2～3回、対面でお話をお伺いします。（約30分程度）

めざすは、自分に合った方法で習慣を改善すること!

3～6カ月間の指導を通して、自分の体に関心を持ち、知ることが目標です。



特定保健指導の対象者

下記条件に当てはまる方が、対象者となります。

対象の方には、特定保健指導の案内が届きますので、まずは一緒に健診結果を確認しましょう。

【対象者】 特定健診を受診された40歳～74歳の方

【特定保健指導の対象となる数値】

- ◆ 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上またはBMIが25以上の方
- ◆ ①～③のいずれか1つ以上に該当がある方
 - ① 血圧：収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
 - ② HbA1c：5.6%以上
 - ③ 中性脂肪（TG）：150mg/dL以上またはHDLコレステロール：40mg/dL未満

この数値は、生活習慣病のリスクが高くなるといわれている目安です。生活習慣を改善することが、リスク軽減に1番効果的です。

生活習慣病とは

食事や運動、睡眠、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係した病気のことです。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は生活習慣病に含まれています。

健康であるために、何かヒントを得ることができるかもしれません。保健師から、特定保健指導の案内が届いた方は、必ず受けてくださいね。



問い合わせ先 地域福祉課 健康づくり班 津野・川田



令和4年度の健診の予定を確認しましょう!

特定健診・がん検診・高齢者健診申し込み受付が始まります!

受診費
無料!

※対象年齢の方に限ります。
※がん検診は、社会保険の方も受診できます。

●病気を待ってけません!

あなたが受診を迷っている間に、病気を進行しています。年齢が高くなるほど、疾病のリスクは増大します。みなさん自身が健康であるために、1年に1回の健診を受診しましょう。

●健診申し込みチラシを確認!

広報誌と一緒に「健診申し込みチラシ」を配布しています。健診日程、対象年齢、申し込み方法など詳しい内容については、チラシをご確認ください。

① 集団健診

※申込者多数の場合は、会場のご希望に添えない場合があります。

健診（検診）項目	日程	受診対象地区
特定健診・高齢者健診・胸部レントゲン検査 肝炎ウイルス検査・胃がんリスク検査 胃がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診	5月28日（土）	東豊永・西峰・東部・豊永地区
	5月29日（日）	大田口・穴内・立川・大杉・天坪地区
◆実施場所：総合ふれあいセンター	7月30日（土）	全地区
◆受付時間：8：30～10：00	7月31日（日）	全地区

●令和4年度に集団検診で実施する婦人がん検診は『乳がん検診』です。

検診項目	日程	実施場所	時間
乳がん検診	9月28日（水）	東豊永公民館	8:30～11:00
		総合ふれあいセンター	13:30～16:00
	9月29日（木）	総合ふれあいセンター	8:30～11:00
		大豊町役場	13:30～16:00
10月1日（土）	大豊町役場	8:30～11:00	

② 個別健診

令和4年度から受診期間が変わりました!

健診（検診）項目	受診期間
特定健診	令和4年5月～令和5年3月末
胸部レントゲン検査	令和4年5月～12月末
婦人がん検診 胃内視鏡健診（※別途 受診料がかかります）	令和4年7月～12月末

個別健診で受診される場合は、個別健診用の受診票を発行しますので、申し込みの際に「個別健診で受ける」ことをお伝えください。受診期間中であれば、随時、受診票の発行ができます。ただし、受診の予約などは、受診する医療機関にご自分でお問い合わせください。



健診の申し込みは、

チラシについている白色の専用ハガキまたは電話で!

※ワクチンに関するお問い合わせで、電話が繋がりにくくなっています。できるだけ、専用ハガキでの申し込みにご協力をお願いします。

問い合わせ先 地域福祉課 健康づくり班