

◆集団健診のご案内

市は、下記の日程で特定健診の集団健診を実施します。
平日に医療機関での受診が難しい人などは、この機会を利用して受診してください。

- ▶ **対象** / 40歳以上で、市国民健康保険に加入中かつ今年度特定健康診査未受診の人 ※妊婦、6か月以上入院している人、すでに75歳になっている人は除きます
- ▶ **負担金額** / 1,000円 ※ただし、心電図・眼底検査を希望される場合は追加で500円が必要です
- ▶ **診査結果** / 受診月から約1〜2か月後に結果を送付します
- ▶ **申込** / 下表の予約開始日から、国保医療課国民健康保険グループ(☎47-8132)へ

とき	ところ	定員	予約開始日	
9 / 12(日)	中川ふれあいセンター	①~③の各時間に20人程度	8 / 18(水)	
10 / 3(日)	市役所			
11 / 7(日)	南部子育て支援センター			
11 / 21(日)	情報工房		10 / 13(水)	
12 / 5(日)	① 9:30~ ② 10:15~	上石津保健センター	①②の各時間に20人程度	11 / 10(水)
12 / 12(日)	市役所	①~③の各時間に20人程度		
1 / 30(日)	① 9:00~ ② 10:00~ ③ 11:00~		市役所	
2 / 6(日)	情報工房			

※上記日程に追加日程がある場合は、再度ご案内します

◆健診会場を追加します

市は、新型コロナウイルスワクチン接種などにより、個別医療機関での受診が困難となる場合に備えて、下表の日程で健診のみを行う会場を追加しました。こちらでの受診もぜひご検討ください。
詳しくは、市HPをご覧ください。



市HP

- ▶ **対象** / 40歳以上で、市国民健康保険に加入中かつ今年度特定健康診査未受診の人 ※妊婦、6か月以上入院している人、すでに75歳になっている人は除きます
- ▶ **負担金額** / 1,000円 ※ただし、心電図・眼底検査を希望される場合は追加で500円が必要です
- ▶ **診査結果** / 受診月から約1〜2か月後に結果を送付します
- ▶ **申込** / 平日の午前9時〜午後5時に、岐阜健康管理センター(☎0574-66-1230)へ ※申込みの際は、「大垣市国民健康保険の特定健診」とお伝えください

とき	※いずれも 8:15~	ところ
8 / 17(火)・25(水)・27(金)		西濃運輸 福寿会館
9 / 1(水)・4(土)・9(木)・17(金)・27(月)		
10 / 5(火)・9(土)・11(月)・20(水)・23(土)・27(水)		
11 / 4(木)・13(土)・20(土)・26(金)・29(月)		
12 / 2(木)・4(土)・6(月)・15(水)		
1 / 15(土)・17(月)・18(火)・19(水)・20(木)・21(金)・24(月)・25(火)・26(水)・29(土)		

※11/26(金)はレディースデイ(女性のみ)

健診の対象にご注意を!

今回は、市国民健康保険に加入の方に向けた内容です。その他の健康保険(社会保険など)に加入の方は、保険証に記載の保険者へお問い合わせください。75歳以上などで後期高齢者医療制度に加入の方は、ぎふ・すこやか健診を受診しましょう。

特定保健指導で生活習慣の見直しをサポート!

◆特定保健指導とは?

特定保健指導とは、特定健診の結果、メタボのリスクがあり、生活習慣病を発症するリスクが高い人に実施される生活習慣改善のための支援です。
日ごろの生活習慣に合わせて今後どうすればメタボを改善し、生活習慣病を予防できるか、医師・保健師・管理栄養士などによるアドバイスや支援を無料で受けられます。

特定健診判定結果より

腹囲 男性85cm
女性90cm以上
または
BMI 25以上で
肥満と判定

+

血糖に異常
血圧に異常
脂質に異常
喫煙歴がある

保健指導

動機付け支援
積極的支援

特定保健指導体験者の声

Iさん 69歳 女性
令和2年8月
体重…73.2kg BMI…26.9
腹囲…93cm 血圧…177/109mmHg
食生活にそこまで問題はないと思っていた。今の食生活では危ないと感じた。今の食生活では危ないと感じた。食生活改善の保健指導を受け、目標を立てる

Mさん 42歳 男性
令和2年8月
体重…67.6kg BMI…25.2
腹囲…84.2cm 血圧…168/105mmHg
食習慣について振り返ると、炭水化物の重ね食べ、甘いジュース・間食を摂りすぎていることに気付く。飲酒も時々ある

令和3年5月
体重…66kg 腹囲…89cm 血圧…111/76mmHg
「間食は最小限にして、運動は週2回以上しています。」
「以前の生活はこわいです。今年は健診結果が楽しみです。」と話され、健康についての意識が高まり、進んで取り組まれています。

令和3年7月
体重…65.1kg BMI…24.1 腹囲…81.5cm
血圧…157/105mmHg(家では130/90mmHgくらい)
「食事について、炭水化物の重ね食べは減りました。飲酒量も減りました。」「ローラーを使用した筋トレを自宅で継続してやっています。これからも続けます。」と成果が出ていることを、はにかみながら報告されました。