

幸せな人生のために 未来を守る健康診査

「仕事に打ち込める」「ご飯を美味しく食べられる」「楽しくお酒を飲める」「好きなことに熱中できる」
自分自身や家族が健康であることで、毎日の生活は、より充実したものとなります。
「毎年の健診受診」、そして「健診後の適切な対応」の必要性について考えてみませんか？

【問合せ先】 保険課 ☎029(240)7113 (直通)
健康増進課 ☎029(240)7134 (直通)



■**特定健康診査（特定健診）**とは
特定健診は、生活習慣病の予防のため、40歳〜74歳の人を対象に行っている**※メタボリックシンドローム（メタボ）に着目した検査**です。しかしながら、「今はどこも痛くないから」「自覚症状はないから」という理由で、健診を受診しない方が多く見られます。

ですが、**日本人の死亡原因の約6割は生活習慣病**と言われています。脳卒中や心臓病などを引き起こす動脈硬化は、自覚なく進行する怖い症状です。こうした**生活習慣病の予防と早期発見**を目的として実施しているのが**特定健診**です。たとえ健診の結果が悪くても、早期であれば、生活習慣を見直すだけで改善できることが多くあります。

「去年受けて健康だったから今年は受けなくてもいいかな」と自己判断せず、毎年一度は、自分の体や血管の状態を確認することが大切です。

■**特定保健指導**とは
特定健診を受けても、結果をそのまま放置しては何の意味もありません。町の保健師や管理栄養士が特定健診の結果を基に、**生活習慣改善のサポート**をするのが**特定保健指導**です。

このままでは生活習慣病になる恐れのある方のうち、生活習慣を変えることで数値の改善が図れる方が対象です。食事、運動、禁煙、節酒など、自分自身で取り組めることを話し合ひで決め、その経過を確認しながら継続して支援していきます。

長く続けてきた生活習慣を変えるのは大変です。しかし、町の保健師や管理栄養士がサポートをし、無理なく続けられることを一緒に考えていきますので、安心して保健指導を受けてほしいと思います。

年齢を重ねても思うままに動く体で、元気に笑って過ごしたい。誰もが望む未来です。そして、それは自分のみではなく、周囲の家族や大切な人にとっても幸せな人生となることでしょう。

日頃、自身や家族、周囲の人のために時間を割き、忙しくしている皆さん、ぜひ受診する時間を作ってください。将来、幸せな暮らしを送っている人が一人でも多く増えてほしい。それは町の願いでもあります。

健康診査日程〈前期〉

まずは自分の体を知ることが、健康のための第一歩です。
対象者などについては「広報いばらきおしらせ版」4月15日号をご覧ください。

場 所	日 時	時 間
茨城町総合福祉センター 「ゆうゆう館」内 保健センター	6月 12日(月) 13日(火) 15日(木)	午前9時30分～11時30分、 午後1時30分～3時
	6月 16日(金) 22日(木)※ 24日(土)	午前8時～正午
	7月 9日(日)※ 10日(月)	
7月 7日(金)	午後3時30分～7時30分	
宮ヶ崎新農村集落センター	6月 21日(水)	午前9時30分～11時30分、 午後1時～2時
中石崎公民館	6月 30日(金)	午前9時30分～11時
旧広浦小学校体育館	6月 30日(金)	午後1時30分～3時

※一般的な健康診査に加え、胃がん検診と腹部超音波検診ができる総合健康診査になります。

簡単・便利なWEB申込（24時間対応）がおすすめ！

町ホームページまたは右のコードからお申し込みください。

受付期間 5月20日(土)～31日(水)

（初めてご利用の方は「利用登録」が必要になります）



電話申込

茨城県総合健診協会予約センター ☎0570-077-150

受付期間 5月22日(月)～25日(木) 午前9時～午後5時

（オペレーターが対応します）

マイナンバーカードの出張申請受付をします！

予約なしでOK、顔写真撮影無料
カードの受取は自宅でもOK！
※本人限定受取郵送で発送します。

町の集団健診の会場にマイナンバーカード申請の受付ブースを設置します。健診を受けるついでに、マイナンバーカードを申請しませんか？

マイナンバーカードは**保険証として利用**できます。また、「マイナポータルサイト」を使えば、特定健康診査情報、医療費通知情報等が確認でき、**自分自身の健康管理にも役立ちます。**

※集団健診日のうち、月曜日は受付ブースを設置しません。ご注意ください。



必要なもの

通知カード、本人確認書類（注）

（注）顔写真つきのものは1点（運転免許証、パスポート、障害者手帳等）
顔写真が無いもの場合は2点（健康保険証、介護保険証、年金手帳等）

マイナンバーカードについては、町民課（☎029-240-7111）まで

※メタボリックシンドローム：内臓脂肪が蓄積して、高血糖、高血圧、脂質異常などの危険因子が2つ以上重なっている状態のこと。