

元気プラザだより



平成 30 年第2号

【健康保険係および健康推進係からのお知らせ】 個別健診！実施しています！

町では春期・秋期の住民セット健診を受けることができなかった方を対象に、古平町立診療所『海のまちクリニック』での個別健診を実施しています。

この機会に健診を受けて健康状態を確認しましょう。

詳しくは1月に全戸配付されたチラシをご覧ください。役場健康保険係または健康推進係までお問い合わせください。

- 対象者 ①国民健康保険加入者 ②後期高齢者医療保険加入者
③生活保護の方 ④19～39歳の方
(19歳以上) (職域健診を受診できる方は除く)
- 場所 古平町立診療所『海のまちクリニック』
- 時期 3月30日(金)まで⇒申し込み締め切りは3月20日(火)
※都合のよい日を選んでください
(土・日・祝日を除く月～金曜日 午前9時から開始)
- 申し込み方法
・下記のお問い合わせ先へ連絡するか、チラシの申し込み書を役場の健康保険係または元気プラザ健康推進係窓口へ提出してください。
・受診希望日の7日前までに、ご連絡ください。



がん検診のみでの受診は出来ません！

～お問い合わせ先～

古平町役場 健康保険係 TEL 42-2181
健康推進係 TEL 42-2182 (元気プラザ内)

特定健診は、自分の健康状態を確認できる良いチャンスです

特定健康診査(健診)は、病気の“芽”を早い段階で発見して摘み取り(=病気の発症を防ぎ)、生活改善につなぐための大切な健診です。健康づくりには欠かせない習慣として1年に1回は必ず受けましょう。

- ▶ 下記〇〇さんのように心筋梗塞などの大病を患った多くの方は、生活習慣の積み重なりによって発症しています。生活習慣病は体調に出にくく、自覚症状が現れたときには、すでに重症！というケースも少なくありません。

生活習慣病の積み重ねにより
どんどん心筋梗塞に近づいていきます！

体調が
悪くない～
大丈夫！

心電図の異常

高血糖

低HDL

高中性脂肪

高血圧

高GPT(肝機能異常)

BMI25以上

37歳

57歳

自覚症状なし

心筋梗塞発症

体の異常は静かに進行しています。健診を受けると数値で健康状態が一目でわかり、生活習慣病やメタボリックシンドロームを予防することができます。

～健康診断を受けないと どうなる？～

健康過信タイプ

健康を過信して受けないまま過ごしていたら、数年後に突然、深刻な病気が発覚！時すでに遅く、重い障害を抱え長期的な治療やリハビリが必要になった、というケースは少なくありません。思わぬ医療費が家計を圧迫し将来の生活設計がくずれる恐れがあります。

多忙言い訳タイプ

「忙しい！暇がない！」を理由に、先延ばししてませんか？忙しい人にありがちな不規則な食生活、運動不足が続くと肥満からメタボへ！そうすると生活習慣病に！重い症状や合併症へのカウントダウンが始まります。

面倒くさがりタイプ

「面倒だから」と受けたくない方…年に1度の健康診断をサボっていると気がつかないうちに生活習慣病に！通院や入院が必要になる等いっそう手間暇がかかる事態に陥ります。

