

毎年受けていますか？ メタボリックシンドロームを早期発見・予防する健診を受けましょう！

現在、40〜74歳の男性で2人に1人、女性で5人に1人がメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）であるといわれています。

メタボリックシンドロームを放っておくと、今は自覚症状がなくても、身体の中で動脈硬化を進行させ、将来、心臓病や脳卒中といった命に関わる重大な病気を引き起こす可能性があります。

受診時のポイント

①年1回は受ける

今は健康だからといって今年受けずじっとすると、次の健診までに2年も間隔が空くこととなります。その間に病気が進行する場合もあるので、年1回は健診を受けましょう。

②健診のメニューを把握する

自分の受けた検査、受けていない検査を知りましょう。検査の内容を把握することで、自分の健康状態がわかってきます。

③保健指導を活用する

健診結果によっては、保健指導のお知

メタボリックシンドロームとは

腹囲 男性 \geq 85cm 女性 \geq 90cm

+

以下、3つの項目のうち、2つ以上当てはまる人（1つ当てはまる人は予備軍）

- ①血圧 収縮期血圧130mmHg
または拡張期血圧が85mmHg 以上
- ②血糖値 空腹時の血糖値が110mg/dl
以上、又はHbA1cが5.5%以上
- ③脂質 中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満

らせが届きます。保健指導は、個人に合った健康づくりをアドバイスしてくれる機会なので、積極的に活用しましょう。

④精密検査を怖がらない

「要精検（紹介状）」を見ると、誰もが不安になります。しかしそれらは、精密検査＝異常があるのではなく、大半が疑いを残さないためのものです。怖がらずに受診しましょう。

⑤健診の結果は残しておく

健診を受けたら終わりではありません。健診結果は、以前の結果と比較したり、健康状態の変化を知るための大切な資料です。捨てずに保管しましょう。

住民健診が始まりました

特定健診がん検診等を、集団検診と医療機関での個別検診の選択方式で実施します。

個別検診を希望される方は直接実施医療機関へお申し込みください。

11月の集団検診については、また定員に達してしまいますので、希望される方はお申し込みください。

▼問い合わせ先＝保険課

健康診査担当 ☎91209

がん検診等受診券における一部負担金の訂正とお詫び

先日、住民健診受診券（黄色用紙・四つ折）を対象者の皆様にご送付したところですが、前立腺がん検診の一部負担金の記載に誤りがあることが判明しました。正しい金額については左表のとおりとなります。お詫びして訂正いたします。

健診項目	対象年齢※1	自己負担額	
		個別	集団
特定健診 (国民健康保険被保険者)	40~74歳	200円	200円
75歳以上健康診査	後期高齢者医療加入者	無料	無料
生活機能評価	生活機能チェック (要支援・要介護認定を受けていない方)	65歳以上	無料
		生活機能チェック票の結果、生活機能に低下があると判断された方	無料
胃がん検診	バリウム検査 内視鏡検査	40歳以上	700円
		2,200円	
大腸がん検診	40歳以上	600円	300円
肺がん検診	レントゲン検査 喀痰検査※2	40歳以上	200円
		700円	400円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	400円	300円
乳がん検診	超音波のみ 超音波及びマンモグラフィ	30~39歳の女性	300円
		40歳以上の女性	900円
子宮がん検診	頸部 頸部および体部※3	20歳以上の女性	600円
		1,600円	3,100円
骨粗鬆症検診	40・45・50・55・60 65・70歳の女性(節目検診)		300円
肝炎ウイルス検診	B型のみ C型のみ B型+C型	40歳の節目検診	無料
		41歳以上の未受診者	300円
		700円	400円

※1 対象年齢は平成22年3月31日時点での年齢です。
※2、3 受診条件に該当した方のみ受けられます。

『第1回町民スポーツレクリエーション祭』を開催します!

町民体育祭大運動会に代わる、秋のスポーツイベントとして『第1回町民スポーツレクリエーション祭』を、10月11日(日)に蓼沼緑地公園をメイン会場として開催します。

各種スポーツ、レクリエーションやアトラクションを楽しめます。また、上三川町商工会にご協力いただき、売店も開きます。

“スポーツの秋”に「家族で…」、「部活動の部員たちで…」、「職場や地域の仲間たちと…」ふるって参加して、いい汗かいてみませんか!

▼日時=10月11日(日) 午前8時30分 開会

▼場所=メイン会場【蓼沼緑地公園】

サブ会場【蓼沼親水公園、田川ふれあい公園】

▼予定のアトラクション=

- 明治中学校吹奏楽部による演奏
- 空手の型披露 ○中国武術の演武
- ヒップホップダンス 等



※詳細については、広報かみのかわ9月号でお知らせします。なお、行政事務連絡員を通じて各世帯にチラシを配布します。また、町ホームページでお知らせします。

▼問い合わせ先=生涯学習課 スポーツ係 ☎(56)9170 FAX(56)6691

うき浮き水中運動教室参加者募集

「健診で数値が高くなってきた」、「運動不足を感じている」、「運動習慣をみにつけたい」などと感じている方、日頃の生活習慣を見直すきっかけに参加してみませんか。

こすもすコース

▼日程=9月7、14、28日、10月5、19、26日、
11月2、9、16、30日、12月7、14日
毎月月曜日(全12回)

▼時間=午前9時30分～11時30分

▼場所=上三川いきいきプラザ プール

▼定員=20名

▼費用=無料

▼内容=ストレッチ、筋力トレーニング、水中ウォーキング、ポール運動などの実践

▼申し込み先=

健康福祉課 健康増進係 ☎(56)9132

メタボ撃退!! バランス料理教室 参加者募集

「おいしいものは食べたいけれど、最近健診結果が悪くなってきた」、「バランスのとれた食事って何?」などと感じている方、正しい食生活習慣を学んでみませんか。調理実習を通して、楽しく学んでみませんか。

きんもくせいコース

▼日程=9月8、15、25日の3日間

▼時間=午前10時～午後1時まで

▼場所=上三川いきいきプラザ 栄養指導室

▼定員=20人

▼費用=1回500円

▼内容=保健師、管理栄養士の講話、調理実習

▼申し込み先=

健康福祉課 健康増進係 ☎(56)9132