

～「若いから、まだ大丈夫」はもう古い？～

特定健診を受けて、生活習慣病を予防しよう！

現在では亡くなる原因の約 6 割を占めると言われる生活習慣病。症状が現れた時には進行していることも多く、健幸な人生を送るには「早期発見」が鍵となります。 **問合先** 健幸づくり課 ☎(275)6381



昨年行われた特定健診イベント時の集団健診受付の様子 ※今年度は感染症対策を徹底した上で実施します。

こんな方は要注意！

- ☐ 20 歳の頃から 10kg 以上体重が増加
- ☐ 1 日にたばこを 10 本以上吸う
- ☐ 1 週間のうちお酒を 3 日以上飲む
- ☐ 1 日の睡眠時間が 6 時間以下
- ☐ 1 週間のうち運動する日が 2 日以下
- ☐ 夕食を 21 時以降に食べる

生活習慣病は 30 代頃から自覚症状がないまま進行していく病気

生活習慣の乱れは 10 年単位の期間をかけて、自覚症状がないまま少しずつ体を蝕んでいきます。生活習慣病になり合併症を引き起こすと、命が助かってもし大きな後遺症が残ってしまう場合もあります。

「今はまだ大丈夫」と考えず、リスクが高まる 30 代から積極的に特定健診を受診しましょう。

特定健診を受けると生活習慣病を予防・早期発見することができる

特定健診では、一般的な健康診断と同じような身体測定や血液検査を行い、検査結果に基づいて自分の体に潜む生活習慣病リスクを知ることが出来ます。

市では国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方を対象に、無料で受診できる特定健診を実施しています。その他の保険に加入している方の健診については、各保険者にお問い合わせください。

国保加入者は健康診断も兼ねて受診しましょう！

■特定健診の受診項目

- ・問診
- ・診察
- ・身体計測（胸囲含む）
- ・血圧測定
- ・血液検査
- ・尿検査

※必要な方は心電図、貧血検査、眼底検査



今年度から対象が“35 歳以上”に！

生活習慣病を早期発見するため、市国保で行う特定健診の対象年齢を引き下げます。

対象 昭和 21 年 4 月 1 日～昭和 61 年 3 月 31 日生まれの方

持ち物 国民健康保険証（40 歳以上の方は「特定健康診査受診券」も必要）

費用 無料

申込 右の各日程当日に各会場で受付

集団健診日程

11/23（祝）アプラたかいし
12/11（金）市役所（別館）
2/2（火）アプラたかいし
2/26（金）総合保健センター

※時間はお問い合わせください。



▲写真は昨年イベントの様子

イベントでさらに健幸度を高めよう！

～ 特定健診を受けて、イベントも楽しもう！ ～

TAKAISHI 健診 JAM

11/23 (祝) アプラたかいし (3 階)

会場では特定健診を受けられるだけでなく、さまざまなイベントも開催しています。参加された方には、もちろんプレゼントをお渡しします！

※当日はマスクを着用して、お越しください。

特定健診 (国保・後期高齢者対象) 9:30～13:00

対象 国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者

持ち物 国民健康保険証 (40 歳以上の方は「特定健診査受診券」も必要)

費用 無料 **申込** 当日直接会場へ

※健診は 1 時間程度で終了します。



健幸づくりイベント 10:00～14:30

- ・素敵なゲストによるお笑いライブ&ワークショップ
- ・健康や介護に関するミニ講座
- ・ヘルスケア産業のサービス体験 など



健幸ウォーキング Part 2

11/23 (祝) 9:00～

※受付は 11:00 まで、ゴールは 12:00 まで

参加にあたっての注意点

原則、マスクを着用して参加してください。ただし、息苦しさを感じた場合は、無理せず休憩し、周囲の状況を見てマスクを外してください。

10 月に続いてウォーキングイベント第 2 弾を開催します。ゴール時には粗品をプレゼント！健幸ポイントも付与します。

対象 市内在住・在勤・在学の方 (小学生以下は要保護者同伴)

参加費 無料

申込 当日直接各スタート地点受付へ

※雨天時の開催については当日午前 7 時以降に

☎0180(997)040 へお問い合わせください。

問合先 スマートウェルネス推進班 ☎(267)1161

※各公民館や市ホームページで手に入る受付用紙を事前に記入しておくとうれやうです。



前後の間隔は 5m を目安に！



※より安全にウォーキングを楽しんでいただくため、一部コースを追加・変更しました。

TAKAISHI 健診 JAM とあわせて楽しめる おすすめモデルプランをご紹介します！

- 9:00 セセらぎコースでウォーキングスタート
- ↓
- 10:00 アプラたかいしで特定健診を受診
- ↓
- 11:00 ワークショップや健幸イベントに参加
- ↓
- 12:00 お笑いライブでしっかり笑って心も体も健幸に！