



## 平成21年度 合志市健康診査

合志市健康診査については、下記の内容で実施します。また、合志市国保以外(社会保険など)の人も、加入している医療保険者が『養生園』を健診機関として指定した場合は養生園で受診でき、送迎バス(表A)も利用できます。その場合、必ず受診券と保険証を持参し、問診票は会場でご記入ください。

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                  |               |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------|
| 対象者  | 特定健診                                                                                                                                                                                                                                                                | 39～74歳の合志市国民健康保険加入者(平成21年4月1日現在) | 料金: 1,500円    |
|      | 生活習慣病健診                                                                                                                                                                                                                                                             | 30～38歳(平成21年4月1日現在)              | 料金: 1,500円    |
|      | 後期高齢者健診                                                                                                                                                                                                                                                             | 75歳以上(満年齢)                       | 料金: 800円      |
| 持参物  | <input type="checkbox"/> ご加入の保険証(必ず持参してください) <input type="checkbox"/> 健康手帳(お持ちでない方は当日交付します。)<br><input type="checkbox"/> 問診票(該当欄は必ず全部記入し、汚さず持参してください)<br><input type="checkbox"/> 生活機能検査受診券(オレンジ色) ※65歳以上の方で該当者のみ郵送しています。                                           |                                  |               |
| 会場   | 菊池広域保健センター(養生園)                                                                                                                                                                                                                                                     | 菊池市泗水町吉富2193-1                   | ☎0968-38-2820 |
| 日程   | 7/27(月)～7/30(木)、11/9(月)～11/16(月)<br>※原則、土・日・祝日休み。但し11/15(日)は午前中のみ健診があります。                                                                                                                                                                                           |                                  |               |
| 受付時間 | 午前8時～11時、午後1時～3時                                                                                                                                                                                                                                                    |                                  |               |
| その他  | ①当日は、空腹状態(食後10時間)で受診してください。※血圧治療薬などを内服中の人は普段どおり内服してください。<br>②ネックレスや磁気のついた物などは外し、上半身は脱衣しやすい服で受診してください。<br>③6月～7月の健診では、当日バス送迎がありますのでご利用ください(表A)。11月の健診にはバス送迎はありません。自家用車で直接会場へ来られる人は、表Aで日時をご確認のうえ、お越しください。<br>④指定日時に来られない場合は、上記の日時にお越しください。(上記日時以外の受診は、お待たせする場合があります。) |                                  |               |

### 表A.送迎バス日程表(7月)

バス集合時間は厳守ですが、道路状況などで少し遅れることがあります。お住まいの近くの集合場所をご利用ください。なお、集合場所には徒歩でお越しください(駐車場なし)。

| 実施<br>月日    |                | 集合時間 |       | 集合場所           |
|-------------|----------------|------|-------|----------------|
|             |                | 午 前  | 午 後   |                |
| 7/27<br>(月) | 5・6月に受診できなかった人 | 8:30 | —     | 南ヶ丘小正門前        |
|             |                | 8:33 | —     | すずかけ台中央公園前/バス停 |
|             |                | —    | 13:30 | 杉並台公園前         |
|             |                | —    | 13:33 | 永江中央公園前        |
|             |                | 8:30 | —     | 宮川医院前          |
|             |                | 8:32 | —     | 平島バス停          |
|             |                | 8:33 | —     | 原口下/バス停        |
|             |                | 8:38 | —     | 宇都宮酒店前         |
|             |                | 8:40 | —     | (元)山口商店前       |
|             |                | 8:42 | —     | 中林バス停          |
|             |                | 8:45 | —     | 後川辺バス停         |
|             |                | —    | 13:30 | 出分公民館前         |
|             |                | —    | 13:33 | 御領公民館前         |
|             |                | —    | 13:35 | 野付天満宮前         |
| 7/28<br>(火) | //             | —    | 13:38 | 花道前            |
|             |                | —    | 13:43 | 日向集会場前         |
|             |                | 8:30 | —     | 泉ヶ丘公民館前        |
|             |                | —    | 13:30 | 栄温泉団地第一団地公衆電話前 |
|             |                | 8:30 | —     | キッチンマツオカ前      |
|             |                | 8:33 | —     | 笹原公民館前         |
|             |                | —    | 13:30 | 黒石原コミュニティセンター前 |
|             |                | —    | 13:35 | 下群酒井商店前        |

\* 集合時間が同じ時間帯の日は、バス2台で対応します。

注) 健診データは受診者のプライバシーに十分考慮した上で皆さんの健康づくりに活用させていただきます。



## 特定保健指導

特定保健指導は、特定健診の結果から生活習慣を見直す必要がある人(動機づけ支援<sup>※1</sup>・積極的支援<sup>※2</sup>)を対象に行なっています。平成20年度は、下記のコースで特定保健指導を行ないましたのでご紹介します。



|                 | コース名                     | 内容(期間:6ヵ月間)                                            |
|-----------------|--------------------------|--------------------------------------------------------|
| 動機づけ支援<br>積極的支援 | ①個別保健指導コース               | 市の保健師または管理栄養士、看護師が電話や訪問または健康づくり推進課にて相談。                |
|                 | ②水中運動教室/<br>アクアシェイプアップ教室 | プールを使用した水中運動や栄養講話などを実施。                                |
| 積極的支援           | ③脱メタボスクール                | 運動や栄養講話を実施。教室日以外は、担当コーチが作成した運動メニューにそって各自ジムなどを利用して運動する。 |
|                 | ④家族で脱メタボコース              | 運動や栄養講話などを実施。家族と一緒に参加できる。                              |

※1. 動機づけ支援……対象者自らが、生活習慣で見直すべき点に気づいて行動目標を立て、それを実践できるように支援します。(上記①のみ実施)  
 ※2. 積極的支援……動機づけ支援に加え、生活習慣の改善にむけた行動を継続できるよう定期的に支援します。(上記①～④実施)

### 水中運動教室／アクアシェイプアップ教室

#### この教室の参加者にインタビュー！

##### 参加した理由

- ・「健診結果が悪く、気になっていた。」
- ・「教室内容に興味があった。」
- ・「肥満を解消したかった。」など

教室に  
参加して……

##### 生活面

- ・「運動量が増えた。」
- ・「食品のカロリーやバランス、食べる順番を気にかけるようになった。」
- ・「野菜料理が増えた。」など

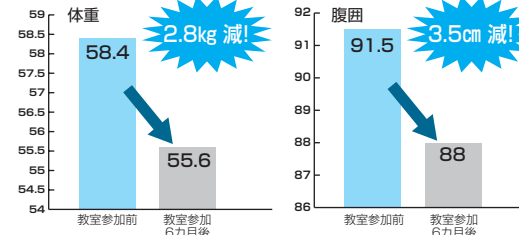
##### 身体面

- ・「体重や腹囲が減って、洋服が1サイズ小さくなった。」
- ・「体が軽くなった。」
- ・「血液検査結果が改善した。」など

##### 精神面

- ・「痩せたので嬉しい。人からも“痩せた”と言われる。」
- ・「体が痩せて気持ちよくなった。」
- ・「生活習慣の見直しを続けていけば、改善できることが分かった。」
- ・「検査値に関心をもつようになった。」など

#### Aさんの場合



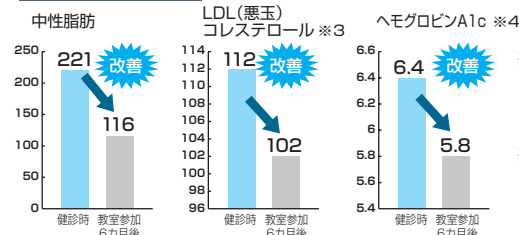
こんなに  
改善しました!!

参加者から、皆さんに一言!

皆さん、思い切って参加してみよう!  
友だちも出来て楽しかったよ。  
新たな気づきも多く、良かったですよ!



#### 血液検査結果も……



※3. LDL(悪玉)コレステロール……増加すると血管壁にたまり動脈硬化を進めます。  
 ※4. ヘモグロビンA1c……過去1～2ヵ月間の血糖値の平均値がわかります。

平成21年度も教室を開催しますので、ぜひご参加ください。

あなたの健康のため、特定健診・特定保健指導を受けましょう!