

特定健診まだ間に合います

*

健診の種類

健診種類	若人健診	生活習慣病健診	特定健診		後期高齢者健診
対象年齢	25歳～29歳	30歳～39歳	40歳～74歳		75歳以上
対 象	加入の社会保険や職場などで健診を受けることができない人		合志市国民健康保険加入の人	社会保険加入の人	後期高齢者医療保険(合志市)加入の人
実施主体 (問い合わせ先)	健康づくり推進課 健康推進班		健康づくり推進課 健康企画班	保険証に記載されている保険者	高齢者支援課
料 金	1,500円		1,500円	加入の保険者に確認してください	800円

集団健診（特定健診、後期高齢者健診、若人健診、生活習慣病健診）

医療機関	住 所	電話番号	日 程
菊池養生園	菊池市泗水町吉富2193-1	0968-38-2820	11月7日(木)、8日(金)、11日(月)、18日(月)～21日(木) 受付時間 午前8時30分～11時 託児(無料) 対象 4カ月から就学前まで

個別健診（特定健診、後期高齢者健診）

医療機関	住 所	電話番号	医療機関	住 所	電話番号
宮川内科医院	栄2497-10	248-2155	山下胃腸科クリニック	須屋1921	345-0600
大森医院	竹迫1983-2	248-0003	成松内科医院	須屋1840-10	345-5151
緒方整形外科医院	幾久富1758-690	248-8181	まつおか小児科内科	須屋1635-59	227-6213
ひかりヶ丘眼科・内科医院	幾久富1909-1379	348-6305	ナカシマセブクリニック	須屋1415-5	288-0777
庄嶋医院	合生4095-1	242-3388	千年内科クリニック	幾久富1909-569	273-7227
森本整形外科医院	御代志1665-166	242-2231	かたやま内科・漢方クリニック	御代志2037-3	273-6960

健診期間は平成26年3月31日(月)まで(休診日は除く)

受診希望者は各医療機関へ事前に予約をしてください。

こうし健康塾 第2期 はつらつヘルスアップ教室

*

1に運動、2に食事 コツを学んで健康寿命を伸ばそう

食欲の秋、スポーツの秋。秋は健康づくりを始める絶好の季節です。こうし健康塾へ入門して、健康アップのコツを学びませんか。

こうし健康塾は、本年度から4つのテーマ別に教室を開催しています。11月からは2期目になり、今回のテーマは「健康アップ」です。健康なカラダづくりのための食事や運動の基本的なポイントをおさえて、楽しく効果的に健康づくりを始めましょう。第1期でも人気だった講座です。この機会にぜひご参加ください。

- と ころ 御代志市民センター
- 時 間 午後2時～3時30分
- 定 員 30人
申込多数の場合は、初めて参加する人などを優先します。

- 参 加 費 無料
- 申込方法 10月28日(月)までに健康づくり推進課健康企画班へ電話もしくは窓口にお申し込みください。

日 時	主なテーマ
11月 6日(水)	はつらつと暮らすための健康づくりはじめます
11月13日(水)	みるみる効果があがる運動のポイント
11月20日(水)	健康的なカラダをつくる食べ方のコツ
11月28日(木)	続けよう！はつらつとした明日へのカラダづくり

- 問い合わせ先 健康づくり推進課 健康企画班（西合志庁舎） ☎242-1183



特定健診を受けて健康寿命を伸ばそう

*

あなたは本当に健康ですか。これまで特定健診を受診した人の結果を見ると、何も異常がなかった人は、全体の約1.5%という驚く結果となりました。

また、本市は動脈硬化や心筋梗塞などの原因となる脂質異常症（LDL コレステロール値・中性脂肪値）の人の割合が県内で最も高くなっています。（国保H23健診結果）

特定健診は、からだの状態を調べることで生活習慣を見直すきっかけになり、将来の生活習慣病リスクを減らすことができます。国民健康保険加入者で生活習慣の見直しが必要と診断された場合、市の保健師・看護師・管理栄養士が訪問し、その人に合った健康づくりのサポートを提案していきます。また、市では、気軽に始められる健

康づくりの教室や水中運動教室なども開催しています。



私たちが皆さんの健康づくりをサポートします

健康寿命という言葉をご存じですか。一生のうち、自分の力で日常生活を支障なく過ごせる期間のことを健康寿命と言います。

熊本県の平均寿命ランキングは男女とも全国4位という長寿県でありながら、健康寿命は男女とも全国21位という低い結果になっています。つまり人生半ばで大きな病気にかかり、寝たきりや介護状態で長い期間を過ごしている人が非常に多いということが言えます。本市も決して例外ではありません。

特定健診を受けて生活習慣病を予防し、健康で長生き、健康寿命を伸ばす取り組みを今から始めましょう。

