

## 生活習慣病とは…



生活習慣病とは、偏食、運動不足、喫煙、ストレスなど生活習慣に起因する病気のことです。代表的なものに**高血圧**や**糖尿病**、**脂質異常症**があります。

これらは自覚症状がほとんどなく進行し、単独でも心疾患、脳血管疾患、腎臓病など命にかかわる病気を引き起こすため「**サイレントキラー**」とも呼ばれています。また、これらが重複することで命にかかわる危険度が更に高まります。高血圧や糖尿病、脂質異常症の重複に肥満が加わると「**死の四重奏**」とも呼ばれ、最も危険な状態です。

自覚症状がないからといって生活習慣病を放置せず、**生活習慣の改善と適切な治療**を受けることが大切です。

## 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

(厚生労働省健康増進普及月間統一標語)



### 各種検診を受診して 病気の早期発見を

医療費の大半を占めるのは、主に生活習慣病です。  
日ごろから運動や食事に気を配り、たばこや塩分の取り過ぎを改めるなど健康に良い習慣を身につけましょう。

また、特定健康診査、がん検診などを受診して、病気の早期発見・早期治療を心がけ、医療費の削減にご協力ください。



### 特定健診 集団健診

特定健康診査の個別健診の期間は8月30日までですが、次の日程で集団健診を実施します。

健診日	受付期間	受診結果渡し日
9月2日(火)	8月12日 ～21日	10月16日(木)
10月15日(水)	9月25日 ～10月3日	11月18日(火)
12月14日(日)	11月17日 ～28日	1月18日(日)

#### 【健診日と申込期間】

- 【受付時間】 9時～10時30分
- 【健診場所】 桂川町総合福祉センター「ひまわりの里」
- 【健診内容】 血液検査、心電図、腹囲測定など
- 【申込方法】 事前申込みが必要です。窓口または電話でお申し込みください。

※申込みをした人で、「特定健康診査受診券」を紛失した人はお問い合わせください。

#### 【受診料】

- 住民税課税世帯の人 500円
- 住民税非課税世帯の人 無料

【対象者】 次の①、②をいずれも満たし、個別健診を受けていない人

- ①昭和15年4月1日～昭和50年3月31日生まれの人(今年度40歳～74歳に達する人)
- ②平成26年7月31日時点で国民健康保険を有し、かつ平成27年3月31日まで資格を有する人

※今年度75歳に達する人は、福岡県後期高齢者医療広域連合から、誕生月に健康診査の受診票などが送付されます。また、今年度75歳に達する人で、誕生日前に国民健康保険の特定健診(集団)を受診したい人は、お問い合わせください。

#### 【受診の際に必要なもの】

- 特定健康診査受診券(黄緑)
- ※裏の問診票の各項目に記入しておいてください。
- 桂川町国民健康保険被保険者証
- 受診料(必要な場合のみ)
- 前回の健診結果表(持っている場合のみ)

#### 【注意点】

- 後期高齢者医療制度や社会保険などの被用者保険に加入している人は、受診できませんのでご注意ください。
- 特定健診は、個別健診または集団健診のどちらか1回しか受診できません。

#### 特定保健指導を行います

特定健診受診の結果より、特定保健指導対象者には保健指導のご案内を行います。  
通知が届いた人はぜひ特定保健指導をご利用ください。

また健診結果より、訪問やお電話をさせて頂く場合がありますので、ご協力をお願いします。

#### 【特定保健指導とは】

特定健診の受診結果からご本人が健康状態を理解し、生活習慣改善のための取組を継続的に行えるようサポートするための保健指導です。

