

検査項目別の改善例

腹囲・BMI

- バランスの良い食事を心掛け、1日3食規則正しく食べる。夜遅くに食べない。
- 家事をするなど、こまめに体を動かす。

血圧

- 麺類のつゆを飲み干さない。
- 味付けにハーブや香辛料、酢、スダチ、レモンなどを使う。

中性脂肪・コレステロール

- 野菜やキノコ類、海藻類、豆類など食物繊維が多い食料を積極的にとる。
- 脂身の多い肉やお菓子、酒類の取りすぎに注意する。

GOT・GPT・γ-GTP

- 1日の飲酒量をビールなら500ml、ワインならグラス2杯、日本酒なら1合までにする。
- 休肝日を週2日設ける。

ヘモグロビンA1c

- 食物繊維が多い野菜やキノコ類、海藻類、豆類などの副菜をご飯より先に食べる。よく噛んで食べる。
- 夜遅くに食べない。

【国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者の健診等に関する制度】

国民健康保険加入者の方へ **特定健診集団健診（がん検診同時実施）の予約を開始します**

■インターネット先行予約（24時間受付可能）

受付期間 6月9日(金)～18日(日)

■電話予約

受付期間 6月29日(木)・30日(金) 受付時間 9時～15時

予約専用電話（臨時）☎0480（37）3363 ※おかけ間違いにご注意ください。

※インターネット先行予約・電話予約それぞれ定員になり次第締め切ります。予約に空きがある日に限り、6月30日(金)15時以降から保健センター（☎（34）1188）で予約受付します。【土・日・祝日を除く】

※詳細は、受診券に同封の案内をご覧ください。

国民健康保険加入者の方へ
後期高齢者医療制度加入者の方へ **お得な「助成制度」のお知らせです**

①総合健診（人間ドック）費用助成

助成金額 年度内1回、1人30,000円を限度

助成対象 国民健康保険加入者

- ・杉戸町国民健康保険に1年以上継続加入している方
- ・年齢満35歳以上の方
- ・国民健康保険税に未納がない世帯の方

後期高齢者医療制度加入者

- ・後期高齢者医療保険料に未納がない方

申請方法 次のものを町民課窓口（国民健康保険担当または後期高齢者医療担当）へご持参ください。

- ◆受診結果（全ての検査項目が記載されたもの） ◆領収書 ◆保険証 ◆振込先が分かるもの（通帳など）
 - ◆特定健診受診券（国民健康保険に加入の方）、健康診査受診券（後期高齢者医療制度に加入の方）
- ※受診券を紛失した方はお問合せください。

②保養所等利用助成（契約保養所等に限りです）

助成金額 年度内1泊大人2,000円、小人1,000円（2泊まで）

助成対象 国民健康保険税および後期高齢者医療保険料に未納がない方

※詳細は、「利用できる保養施設一覧」または町ホームページをご覧ください。

※以下の場合には助成対象外となります。

- ・同じ年度内に特定健診または後期高齢者健康診査を受診した方
- ・脳ドックやがん検診のみ受診した方
- ・受診結果を提出していただけない方

健やかで、 幸せな生活のために

健診からの第一歩

健やかで、幸せな生活を送るために健診は大切なことです。
この機会に考えてみませんか。

問合せ 町民課 国民健康保険担当
後期高齢者医療担当
内線 252・252
内線 259・456
454 454



自分や家族の健康を守る第一歩

年に1回の健康チェック
特定健診を受診しましょう！



▲国民健康保険加入者用



▲後期高齢者医療制度加入者用

町では、生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドロームの早期発見、重症化の予防のため、40歳から74歳の国民健康保険加入者の皆さんを対象に「特定健診」、後期高齢者医療制度に加入している方には、「後期高齢者健康診査」を行っています。

初期の段階では、自覚症状がなく、症状が現れた時にはすでに進行している病気が少なくはありません。

症状のない病気を早期に発見するには、無症状のうちから、定期的な健康診断を受けることが大切です。

自らの健康を守るためにも、まずは一人ひとりが自分自身のからだに向き合うことが予防の第一歩となります。

対象者には、6月に左記の封筒で受診券が送付されます。1年に1回は健康チェックをして、元気な体を保ちましょう。

検査項目

血液検査（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・ヘモグロビンA1c・GOT（AST）・GPT（ALT）・γ-GTP・血清クレアチニン）と尿検査を中心にした健診です。生活習慣病の兆候・リスクを詳しく調べます。

血液検査	血圧測定	尿検査	身体測定	問診
<p>医師が必要と判断した場合はこちらも追加受診</p>				
		心電図検査	眼底検査 (国保のみ)	貧血検査