Information

年に一度の 健康チェック **特定健診の** ススメ 長引くコロナ禍の影響で「おうち時間」が増え、「おなか 周りの脂肪」も増えていませんか。自覚症状なく進行する 生活習慣病を予防するため、自分の健康状態を健診で定 期的にチェックしましょう。

- 特定健診とは? -

40歳~74歳の人を対象とした、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の発見・予防を目的とした健診です(表1)。



◆特定健診を受ける4つのメリット

【①少ない負担額で健康チェック】

一般的な健診では7千円以上かかる検査が、町の特定健診では集団健診は500円、病院での個別健診は千円で受けられます。

【③医療費・治療時間の節約】

病気が悪化すると、治療にお金や時間がかかります。健康な体を維持することで、お金や時間の負担が少なくすみます。

【②病気の芽を早期発見】

重症化するまで自覚症状が出ない 病気でも、年に1回チェックすること で、早期発見・早期治療につながり ます。

【④手厚いサポート体制】

受診者全員を対象とした健診結果 説明会や病気のリスクが高い人への 訪問指導などを実施。健診結果が、 生活習慣の改善につながります。

表1 特定健診の検査内容や項目など

		検査内容・項目	数値から分かること
基本項目	身体測定	身長、体重、BMI(肥満度)	身体の大きさ
		腹囲	内臓脂肪の蓄積
	血圧測定	血圧	血管の傷み
	血液検査	中性脂肪、HDL・LDL コレステロール	血管の傷み、内臓脂肪の蓄積
		$AST(GOT)_{\lambda}ALT(GPT)_{\lambda}\gamma-GT(\gamma-GTP)$	肝機能、内臓脂肪の蓄積
		血糖、HbA1c	インスリンの働き、糖尿病、 血管の傷み
		尿酸值	痛風、血管の傷み
		クレアチニン※1	腎機能、血管の傷み
	尿検査	尿潜血、尿蛋白	腎機能、血管の傷み
		尿糖	インスリンの働き、糖尿病
詳細項目※2	血液検査	赤血球、ヘマトクリット、血色素 (ヘモグロビン)	貧血、血栓のなりやすさ
		クレアチニン※1	腎機能、血管の傷み
	心電図	心電図	心臓病、血管の傷み
-2	眼底検査	眼底	血管の傷み

※1…筋肉で作られる老廃物の一種。基本項目・詳細項目のどちらかで必ず検査

※2…詳細項目の検査は、健診結果を参考に医師の判断により実施



ちょっと待って! **健診の通知、**

捨てないで!

町や加入している医療保険者から の健診の案内は必ず開封し、内容 をよく確認して申し込んでください。

【岡垣町国民健康保険の加入者】

令和6年3月31日時点で40歳 ~74歳の人には、4月中旬までに 集団健診の案内を送ります。

【後期高齢者医療制度の加入者】

5月上旬までに、福岡県後期高齢者医療広域連合から後期高齢者健康診査の受診票(桃色)が送られる予定です。秋ごろに行う集団健診を受けられます。詳しくは、広報おかがき7月号でお知らせします。

【その他の医療保険の加入者】

会社などでの健診受診の機会がない人が、受けることができる健診(検診)もあります。詳しくは、今月号の広報おかがきとあわせて配布している「健康づくりのお知らせ」を見てください。

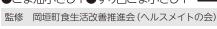
ヘルシー クッキング

No. 369 ~食物繊維を取ろう~

キムチごぼうマヨサラダ

2人分の材料

- ●ごぼう 80g ●キムチ 20g ●刻みの り適量 A: ●砂糖大さじ 1/2 ●酢小さ
- じ1●塩少量 B: ●マヨネーズ大さじ1 ●ごま油小さじ1●すり白ごま小さじ1





作り方

- ①こぼうは皮をそぎ落とし、ささがきにして水にさらす。キム チは食べやすい大きさに刻んでおく。
- ②鍋にごぼうが浸かるくらいのお湯を沸かし、水気を切ったごぼうと A の調味料を加えて中火で5分茹でる。
- ③ボウルに B の調味料を混ぜ合わせ、水気を切ったごぼうとキムチを加えてあえる。
- ④③を器に盛り、刻みのりを散らす。

1人分の主な栄養価

エネルギー82kcal、食物繊維2.9g、食塩相当量1.3g