

# 11月は特定健診強化月間

特定健診または人間ドック(がん検診)の受診(予約)はお済みですか?  
体の異常の早期発見・早期治療のために、年に1度の受診を忘れずに!

特定健診・がん検診が  
**無料**で受けられます。

## ■特定健診って何?

生活習慣病と呼ばれる、動脈硬化や糖尿病などの進行しやすい状態のひとつで、内臓の周りに脂肪がついている状態と高血圧・高血糖・脂質異常(メタボリックシンドローム)に着目し、40歳以上のかたを対象とした健康診断のことです。

## ■特定健診の内容

身長 体重 腹囲測定 問診 診察 血圧測定  
尿検査 血液検査(脂質 肝機能 糖代謝 腎機能)

※医師が必要と判断した場合には追加検査を実施します。

## ■受診の流れ

①受診券を確認



②医療機関に予約



③受診



受診券は既に送付しています。  
受診は**3月末まで**です。  
早めに受診しましょう。

## ■特定保健指導を受けましょう

特定健診の結果から、生活習慣病のリスクの高さに合わせて、保健師が生活習慣の改善をサポートします。また、特定健診を受診したかたのほかに、職場などで健康診断を受診したかたも健診結果をお持ちいただくと、生活習慣の改善につながる情報を提供します。

## ■若年健診(30～39歳)も無料

若い世代から生活習慣病を予防していただくために、無料で健診が受けられます。

**問合せ** 町民生活課(②番窓口) ☎62-1232  
健康こども課(⑥番窓口) ☎62-1288

## み～んなと**手**で**話**そう 簡単手話入門

### 【カレーを作るのが上手です】

右手 5 指を曲げて口に向け、回します。指を丸めた左手に沿って、指をそろえた右手を上下させながら左へ動かします。右手の掌で左腕をなで下ろします。



動画は  
こちら



協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会