

# 特定健康診査を受けましょう

お問い合わせは  
健康づくり課  
☎483-4646へ

特定健康診査(特定健診)は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群:メタボ)に着目した健診で、40歳以上の人を対象にしています。八千代市では、健診対象者の約75パーセントが健診を受けていません。24年の厚生労働省の調査によると、男性の3人に1人、女性の5人に1人がメタボ、またはその予備軍とされています。メタボは症状の早期発見が大切。今のうちから受診し、生活習慣を見直しましょう。

## まずは体の状態を知りましょう

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満を中心に、高血糖、高血圧、脂質異常が複数重なった状態のことです。自覚症状はありませんが、生活習慣を改善せずに放置すると動脈硬化を進行させてしまいます。そのため、心臓病や脳卒中などの重大な病気を引き起こす原因となります。

また、受診は自身の健康管理に重要なだけで

なく、将来の医療費も抑えられます。まずは特定健診を受けて、自分の体の状態を知りましょう。

## 対象者に受診券を発送しました

健診の対象者は、①八千代市国民健康保険加入者(40歳以上)、②千葉県後期高齢者医療保険加入者、③生活保護受給者(40歳以上)です。自己負担金は原則800円、②③に該当する人は無料です。対象者には受診券をお送りしていますので、12月末までに受けてください。

### いずれか1つを選んで受診

#### ①個別健診

市内56か所の委託医療機関で受けられます。受診できる医療機関は、お送りしたお知らせの一覧表をご覧ください。健康づくり課へお問い合わせを。

#### ③人間ドック

#### ※3ページをご覧ください

特定健診の検査項目に加え、より詳しい検査などを実施します。

#### ②集団健診(26年度から追加)

市内4か所の会場で実施します。

- 日程は右表のとおり
- 特定健診と一緒に、胸部レントゲン検診と前立腺がん検診(50歳以上・男性)が受けられます
- 要予約・先着順。申込用紙に必要事項を記入して提出してください。申込用紙は受診券と一緒に送りした、お知らせの中にあります
- 6月6日(金)(必着)。申込結果は7月上旬に郵送します。希望日が定員になった場合、別の日や他の会場をご案内します

会場	日程
保健センター	7月22日(火)
	9月22日(月)
	10月18日(土)
ふれあいプラザ	10月23日(木)
	7月23日(水)
	9月2日(火)
阿蘇小学校	10月22日(水)
	7月26日(土)
	9月20日(土)
睦小学校	10月25日(土)
	7月12日(土)
	9月6日(土)

### 検査内容

#### 【必須項目】

- ①問診
- ②身体測定(身長・体重・BMI・腹囲※) ※75歳以上は医師の判断
- ③医師の診察
- ④血圧測定
- ⑤尿検査(糖・蛋白)
- ⑥血液検査:脂質検査(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール)  
血糖検査(HbA1c)  
肝機能検査(GOT・GPT・γ-GTP)  
＜追加＞腎機能検査(クレアチニン)

この4項目すべてに該当し、医師が必要と判断した場合

<b>血糖</b> HbA1c 5.6%以上	+	<b>脂質</b> 中性脂肪 150mg/dl以上 または HDL 40mg/dl未満	+	<b>血圧</b> 収縮期 130mmHg以上 または 拡張期 85mmHg以上	+	<b>肥満(腹囲)</b> 男性:85cm以上 女性:90cm以上 または BMI 25以上
------------------------------	---	--	---	---	---	--

貧血の既往歴がある、または医師の診察で貧血が疑われる場合

ただし、高血圧や心臓病などの疾患により医療機関へ通院中の人や、最近の医療受診でおこなった検査結果が明らかで、再度検査の必要がないと判断された場合は、詳細な検査はおこないません。

#### 【詳細検査】

- 心電図検査
- 眼底検査
- 貧血検査

#### 視覚障害者向けに

#### 「声の広報やちよ」を郵送しています

視覚障害者向けデジタル録音CDに広報やちよを吹き込み、毎月1日と15日に郵送しています。視覚に障害のある人で郵送を希望する人は、広報広聴課へご連絡ください。

■朗読ボランティアを募集 声の広報は、朗読ボランティア団体朗読の会やちよの協力により吹き込まれています。同会では、声の広報などを朗読するメンバーを募集しています。興味がある人は、研修会にご参加ください。

▼日時 5月20日(火)〜27年2月17日(火)の8月を除く毎月第3火曜 日午前10時〜正午(全9回) ▼場所 福祉センター4階研修室

▼内容 ボイストレーニング、鼻濁音・無声音、文学作品や新聞のコラムの読み方、広報やちよの読み方など ▼費用 年2000円  
▼申し込み・問い合わせ 電話またはファクスで朗読の会やちよ・河合 ☎(488)8988へ (広報広聴課)

#### 募集 「キラリワークショップ」親子でつくってあそぼう！パクパクかえる」の参加者

3〜5歳のお子さんと一緒に「つくってあそぼう」講座です。この時期のお子さんは、工作・お絵かきなどで豊かな想像力を発揮し、イメージを膨らませて遊びます。楽しく「パクパクかえる」を作ったり、それを使って音楽に合わせて遊んだりしてみませんか。3〜5歳のお子さんとその保護者対象。先着28組。動きやすい服装で。  
▼日時 6月14日(土)午前9時45分〜11時45分 ▼場所 総合生涯学習プラザ ▼材料費 300円 ▼申し込み 午前9時から電話で生涯学習振興課 ☎(481)0309へ

八千代市第2次行財政改革大綱 前期推進計画(平成26年度版)を策定  
市では、第2次行財政改革大綱前期推進計画の取組項目について、進捗状況等を踏まえ見直しを行い、26年度版として策定しました。26年度版では、「福祉系情報システムの再構築」「事務事業の見直し」「青年館管理運営の方針」「(仮称)八千代市観光振興計画の策定」「公民館管理運営方法の見直し」「公園施設駐車場の有料化」の6項目を取組項目として位置付け、8項目の取組内容を変更しました。26年度版の計画は、市ホームページ、市役所1階情報公開室、図書館で見ることができます。(行財政改革推進課)

ます。6月議会から陳情の審査は委員会となり。インターネット中継 本会議をインターネットで生中継します。通常は会議の翌日(土曜・日曜を除く)から録画中継でも見ることが出来ます。詳しくは、議会事務局 ☎(483)1151へお問い合わせください。(議事課)