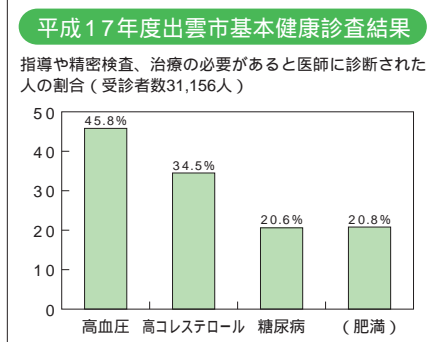


# 基本健康診査を活用し、生活習慣の改善を

健康診査の結果は、受診した医療機関で聞くことができます。また、日常生活の注意点も聞くことができるので、助言を実行して、健康な毎日を送りましょう。治療・精密検査が必要であれば、早急に受けましょう。

なお、医療機関による基本健康診査のほか、集団健診を実施している地域もあります。詳しくは各支所におたずねください。

## 生活習慣の見直しにつなげよう



昨年の市の基本健康診査でも、4割を超える人が高血圧であると診断されています（左グラフ）。検査結果を総合的に見ること、生活習慣の改善が必要かどうかを正しく知ることができます。

65歳以上の方は生活機能チェックも実施します

7/1(土)~9/30(土)  
基本健康診査

近年は生活習慣から来る疾病が問題となっています。特に、内臓肥満、高血糖、高中性脂肪、高血圧などをあわせもつ人は、それぞれの数値がそれほど高くななくても、糖尿病や動脈硬化を起すことがわかってきました（『メタボリック症候群』8ページに関連記事）。

## メタボリック症候群

高まっている健康への関心。近年、健康への関心が高まっています。また、テレビなどでは、健康のための食品や運動などが多数の番組で取り上げられています。どんなことを心がければ健康でいられるのかを正しく知るために、基本健康診査で自分の体の問題点や状況を確認することからはじめましょう。

今年も7月から基本健康診査を実施します。基本健康診査は、職場などで健診を受ける機会のない18歳以上の方を対象とし、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診もあわせて行います。また、今年度から新たに、65歳以上を対象に『介護予防のための生活機能チェック』（4ページ参照）も行います。ぜひ、受診して、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

## 受診できる医療機関

今市	小林病院	四路	遠藤クリニック	平田	仲田医院			
	板倉医院		せお脳外科内科		母里医院			
	山根内科医院		角医院		吉直整形外科クリニック			
	高橋内科医院		そうみやクリニック		市立総合医療センター			
	三原産婦人科医院		板垣医院		山本内科医院			
	加藤医院		横野クリニック		太田医院			
	堀江内科呼吸器科医院		高鳥クリニック		松本医院			
	すぎうら医院		わたなべこどもレディースクリニック		山岡医院			
	出雲医院		北陽クリニック		仲田医院小伊津診療所			
	梶谷内科小児科医院		深田医院		木佐医院坂浦診療所			
大津	外科内科山尾医院	出雲地域	園山医院	佐田地域	加藤医院			
	大曲診療所		上津		嘉村医院	佐田診療所		
	海星病院		稗原		古瀬医院	橋波診療所		
	あべ医院		朝山		須谷医院	田儀診療所		
	竹下内科医院		乙立		乙立里家診療所	久村診療所		
	勝部小児科医院		山根クリニック		山根クリニック	本田医院		
	寿生病院		神門		出雲市民リハビリテーション病院	湖陵地域	児玉医院	
	芦沢医院				知井宮堀江医院		武波内科医院	
	後藤内科医院				今岡皮膚科クリニック		武田クリニック	
	あいあいクリニック				きむらこどもファミリークリニック		原医院	
あさひクリニック	児玉医院	上野医院						
出雲市民病院	武田医院	入南クリニック周藤						
かわすみクリニック	伊藤医院	西尾医院						
たなかペインクリニック	神西	長浜クリニック		大社地域	山本内科胃腸科			
瀬島医院		秦医院			中島医院			
江口内科医院		さとうクリニック			藤井医院			
今岡内科循環器科		伊藤産婦人科眼科医院	鷺浦診療所					
白枝内科クリニック		木佐医院	大田市		川上医院			
松陽台佐藤クリニック		さつきクリニック			木島医院			
朝山医院		山口整形 平田診療所			福田医院			
手納医院		きさ内科皮フ科クリニック			斐川町	斐川生協病院		
牧野内科		牧野内科医院				くにびき診療所ひかわ		
四路		山口クリニック			平田地域	平田	平田	くにびき診療所ひらた
	さくらクリニック	河原泌尿器科医院						

## 基本健康診査のお知らせ

期間 / 7月1日(土) ~ 9月30日(土)

対象 / 職場などで健康診査を受ける機会のない18歳以上の市民（平成元年4月1日以前に生まれた人）

受診場所 / 左表の医療機関

持参するもの /

【18歳~69歳】

健康保険証、健康手帳（お持ちの方）、個人負担金1000円（国民健康保険加入者は、個人負担金不要）

【70歳以上】

健康保険証、健康手帳（お持ちの方）、市から郵送する記録票、基本チェックリストと問診票（個人負担金不要）

検査項目 / 身体測定、血圧測定、診察、検尿、血液検査、心電図、眼底検査（医師の判断で実施）

65歳以上の方は生活機能チェックを実施

個人負担金は、当日医療機関の窓口でお支払いください。

受診結果については、受診した医療機関で直接説明を受けてください。

生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は無料です。（医療機関の窓口で申し出てください）

### 肝炎ウイルス検診

（必ず基本健康診査とあわせて受診してください）

対象 / 40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳（節目年齢）の希望者  
次のような人は、対象年齢でなくても受けられます。

- ・過去に肝機能異常を指摘された。
- ・妊娠・分娩時に多量出血があった。
- ・大きな手術を受けた。
- ・過去の節目年齢に肝炎ウイルス検診を受けなかった。

検査項目 / 血液検査（C型肝炎検査、B型肝炎検査）  
個人負担金 / 不要

### 前立腺がん検診

（必ず基本健康診査とあわせて受診してください）

対象者 / 50歳・55歳・60歳・65歳の希望者（男性）  
検査項目 / 血液検査  
個人負担金 / 600円（国民健康保険加入者は不要）

### 基本健康診査、生活習慣病予防に関するおたずねは

健康増進課成人保健係  
TEL 21-2211  
(内線4233)

平田支所健康福祉課  
TEL 63-5780

佐田支所市民福祉課  
TEL 84-0118

多伎支所市民福祉課  
TEL 86-3113

湖陵支所市民福祉課  
TEL 42-1215

大社支所健康福祉課  
TEL 53-3116