

# 「特定健診」を受けましょう

特定健診とは、メタボリックシンドロームを発見し、改善するための健康診査です。  
 40～74歳の国民健康保険（国保）加入者の健診は、保険者（田村市）が実施することになっています。  
 特定健診は、集団健診に合わせて受診する方法と、医療機関で受診する方法（施設健診）があります。  
 3月1日から4月30日までに国保に加入した方には、今月、「受診券」を郵送しますのでご確認ください。  
 施設健診を実施している医療機関は次のとおりです。

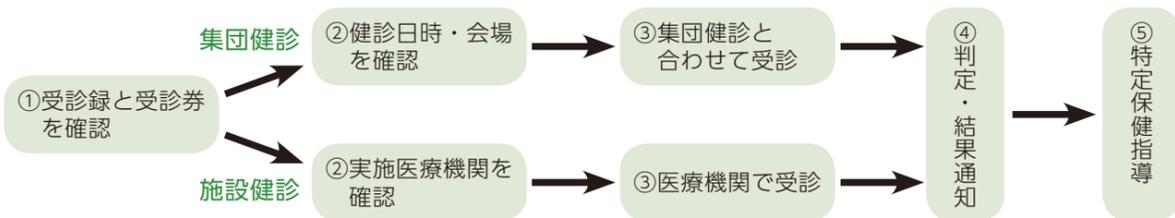
医療機関名	所在地	電話番号	特定健診	詳細検診			
				心電図	貧血	眼底	血清クレア
<b>田 村 市</b>							
総合南東北病院附属 滝根診療所	滝根町	78-2442	●	●	●	▲	●
田村市立都路診療所	都路町	75-2003	●	●	●	▲	●
青山医院	常葉町	77-2015	●	●	●	●	●
白岩医院	常葉町	77-2036	●	●	●	▲	●
まつざき内科胃腸科クリニック	常葉町	77-2870	●	●	●	▲	●
かとうの内科クリニック	船引町	81-1388	●	●	●	▲	●
まつえ整形外科	船引町	81-1222	●	▲	▲	▲	●
清水医院	船引町	82-3535	●	●	●	▲	●
船引クリニック	船引町	82-0137	●	●	●	▲	●
秋元医院	船引町	82-1514	●	●	●	▲	●
遠藤医院	船引町	85-2016	●	●	●	▲	●
大方病院	船引町	82-1117	●	●	●	●	●
大久保クリニック	船引町	82-2555	●	●	●	▲	●

医療機関名	電話番号	特定健診	詳細検診			
			心電図	貧血	眼底	血清クレア
<b>三 春 町</b>						
西山医院	62-2473	●	●	●	●	●
石川医院	62-2630	●	●	●	▲	●
矢吹医院	62-3015	●	●	●	▲	●
のざわ内科クリニック	61-1500	●	●	●	▲	●
三春町立三春病院	62-3131	●	●	●	▲	●
雷クリニック	62-6333	●	●	●	▲	●
春山医院	62-3239	●	●	●	▲	●
せんざき医院	61-2777	●	●	●	▲	●
<b>小 野 町</b>						
石塚医院	72-2161	●	●	●	●	●
さいとう医院本院	72-2500	●	●	●	▲	●
公立小野町地方総合病院	72-3181	●	●	●	●	●
島貫整形外科	72-2722	●	▲	▲	▲	●
橋本医院	72-3711	●	●	●	▲	●
かみや内科クリニック	72-3212	●	●	●	▲	●

●問い合わせ 市民部 市民課 ☎ 82-1112  
 国保以外の医療保険に加入している方は、勤務先にお問い合わせください。

- \* 6月1日現在の情報です。
- \* 施設健診は11月30日までに受診してください。
- \* 施設健診を受診する場合は、事前に電話で確認してください。
- \* 施設健診では「がん検診」を受診できません。
- \* 詳細検診は、医師が必要と判断した場合に受診できます。
- \* 血清クレア…血清クレアチニン検査。
- \* ●…受診機関で実施できるもの。▲…別の医療機関での受診。

## 特定健診を受診する流れ



食習慣を改善しましょう

塩分を多く摂取すると高血圧症になりやすく、必要以上に食べると糖尿病になりやすい傾向があります。自分の食生活が偏っていないかチェックしましょう。



■市では、健康づくり市民講座や出前講座などで、栄養に関する教室を開催しています。高血圧や糖尿病を予防する食生活に関する情報を提供していますので、ぜひご参加ください。

糖尿病や高血圧症を予防・改善するために

■市の健診の結果、高血圧症や糖尿病が重症化するおそれのある場合は、保健師や栄養士が訪問して支援を行います。生活習慣や受診結果に応じて助言をしたり、相談を受けたりします。

専門家に相談しましょう



高血圧や糖尿病の予防・改善について詳しく知りたい場合は、医師や市の保健師など専門家に相談することをお勧めします。

健康診査を受けましょう

高血圧や高血糖は、目に見えません。自分の体の状態を具体的に数値で把握し、問題がないか確かめることが大切です。



■市では、5月から総合健診を行っています。健康診査では、血圧測定や血液検査など、生活習慣病を見つけるための検査を受けることができます。この機会に健診を受けましょう。

■市では、健康づくり市民講座や体操教室で運動体験を行っています。また、運動を推奨するために、健康ポイント事業を実施します。まずは始めること。お気軽にご参加ください。

運動をしましょう



適度な運動は、血液の流れを促進し、エネルギーを消費します。基礎代謝も上がり、肥満を予防します。一時的ではなく、習慣的に運動することが大切です。

市では、健康寿命を延ばすために、さまざまな保健事業を行っています。健康づくりにご活用ください。

●保健事業に関する問い合わせ 保健福祉部 保健課 ☎ 81-2271