

生活習慣病予防のため特定健診を受診しましょう

平成21年度の「特定健診・特定保健指導」が始まっています。

「特定健診・特定保健指導」は、生活習慣病を引き起こす確率が高いといわれている「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」を減らし、病気を予防することを目的として、健康診断とそ

の後の栄養・運動指導などを行うものです。

南丹市国民健康保険に加入の、40歳～74歳の方は、市内の指定医療機関で10月まで受診できます。まだ受診されていない方は、生活習慣病を予防するため、ぜひこの機会に受けてください。

特定健診を受診するには

●特定健診（個別健診）の受け方

健診を希望される方は、下記問い合わせ先へお申し込みください。申し込まれた方には、南丹市国民健康保険から「受診券」を送付します。指定の医療機関で直接予約の上、受診してください。受診の際は、必ず「受診券」と「国民健康保険証」をご持参ください。（受診期間は、10月末までです）

●自己負担金

受診される医療機関で、自己負担金1,000円をお支払いください。（ただし、平成22年3月31日現在の年齢が70歳以上の方は無料です）

【問い合わせ先】

国保医療課 Tel. 0771-68-0011

健康課 Tel. 0771-68-0016

特定健診を積極的に受けましょう

皆さんに受診していただく特定健診の受診率は、皆さんに納めていただいている国民健康保険税額に影響します。自身の健康管理のためにも、特定健診を積極的に受けてください。

みんなでメタボ対策！
合言葉は「半年間で3kgダイエット」

昨年度から始まった「特定健診・特定保健指導」。南丹市においても、メタボリックシンドロームの該当者は多く、生活習慣病の予防は重要な課題となつています。

しかし、個人で生活習慣を急に変えることや、健康づくりの取り組みを継続することは、なかなか難しいものです。

そこで、平屋婦人会（美山町）は「半年間で3kgダイエット」を合言葉に、健康について興味のある話題や疑問を楽しい仲間と一緒にワイワイ話しながら考える「健康サロン・美山蛸」と称したグループでの健康づくりに取り組まれました。

健康サロンでは、国保ヘルスアップ事業を活用して、基本となる身体のカニズムや食事の量とバランスの学習、グループワークによる意見交換などのほか、健康運動指導士を招いて家庭でも実践できる運動を取り入れた教室などを



▲学び、理解しながら取り組まれる健康サロン

実施。毎回30人が参加され、その学習を基に、参加者は家庭でも健康づくりに取り組まれました。

その結果、半年後の計測で、最高8kgのダイエットに成功された方をはじめ、11人の方がダイエットや生活習慣の改善に成功されました。

「健康サロン・美山蛸」は、今後も活動を継続され、地域ぐるみで健康づくりの輪を広げようと頑張っておられます。

