

平成25年度特定健診が始まります!

診断結果の説明も行います

4月よりスタート!

●受診する健診を確認しましょう●

年齢	20歳～39歳	40歳以上の方		
平成26年 4月1日時点	昭和49年4月2日～ 平成6年4月1日生まれ	昭和49年4月1日以前生まれ		
加入している保険	全ての医療保険	西原町 国民健康保険	長寿医療保険 (75歳以上)	国保・長寿医療保険以外 (社会保険加入者など)
受診券の送付	対象者には、3月中に個別送付しています。 (職場等で健診の機会があると思われる方には、受診券は送付していません。)	平成25年度からは受診券と保険証が一体型となります。3月中に個別送付または保険証の窓口替時にお渡しします。	対象者には、3月中に個別送付しています。	対象者には、がん検診の受診券を3月中に個別送付しています。 (職場等で健診の機会があると思われる方には、受診券は送付していません。)
健診内容	〈内容〉特定健診と同様 (診察・採血・尿検査など) ※がん検診(胃・肺・大腸)は検診費用の助成がありません。受診希望者は、全額自己負担での受診となります。	〈内容〉特定健診・長寿健診(診察・採血・尿検査など) がん検診(胃・肺・大腸) 〈受け方〉以下の①～③のうち、 <u>いずれか1つを受診</u> してください。 ①集団健診(中央公民館で受ける⇒土曜、日曜の健診のみ予約受付あり) ※がん検診(胃・肺・大腸)も受診可能 自己負担額…特定健診・長寿健診：無料 がん検診：胃 900円、肺 200円、大腸 500円 ※70歳以上・生活保護受給者の方は、集団健診のみ、がん検診の料金が免除されます。生活保護受給者は、被保護証明書を健診会場の受付へ提示してください。	〈内容〉特定健診 各保険者により特定健診の内容や料金、受け方、受診期間が異なります。加入している保険者へお問い合わせください。 がん検診(胃・肺・大腸) 〈受け方〉以下の①～②のうち、 <u>いずれか1つを受診</u> してください。	〈内容〉特定健診 各保険者により特定健診の内容や料金、受け方、受診期間が異なります。加入している保険者へお問い合わせください。 がん検診(胃・肺・大腸) 〈受け方〉以下の①～②のうち、 <u>いずれか1つを受診</u> してください。
受け方	以下の①～②のうち、 <u>いずれか1つを受診</u> してください。	①集団健診(指定医療機関で受ける⇒要予約) ※一部の指定医療機関では、がん検診も一緒に受診可能 自己負担額…特定健診・長寿健診：無料 がん検診：医療機関によって異なります。	①集団健診(中央公民館で受ける⇒土曜、日曜の健診のみ予約受付あり) 自己負担額：胃 900円、肺 200円、大腸 500円	①集団健診(中央公民館で受ける⇒土曜、日曜の健診のみ予約受付あり) 自己負担額：胃 900円、肺 200円、大腸 500円
自己負担額	①集団健診(中央公民館で受ける⇒土曜、日曜の健診のみ予約受付あり) 自己負担額：1,300円 ②個別健診(指定医療機関で受ける⇒要予約) 自己負担額：1,900円	②個別健診(指定医療機関で受ける⇒要予約) 自己負担額：12,300円	②個別健診(指定医療機関で受ける⇒要予約) 自己負担額：医療機関によって異なります。	②個別健診(指定医療機関で受ける⇒要予約) 自己負担額：医療機関によって異なります。
健診日程及び健診期間	①集団健診 下記の「平成25年度集団健診日程」を参照 ②個別健診 平成25年4月1日～平成26年3月31日	①集団健診 下記の「平成25年度集団健診日程」を参照 ②個別健診 平成25年4月1日～平成26年3月31日 ③人間ドック 平成25年4月1日～平成26年3月31日	①集団健診 下記の「平成25年度集団健診日程」を参照 ②個別健診(がん検診のみ) 平成25年4月1日～平成26年3月31日	①集団健診 下記の「平成25年度集団健診日程」を参照 ②個別健診(がん検診のみ) 平成25年4月1日～平成26年3月31日
※詳しい日程、指定医療機関については、受診券と一緒に送付される「西原町の健診総合ガイド」をご覧ください。福祉部健康推進課へお問い合わせください。				

平成25年度 集団健診日程

健診会場：西原町中央公民館
受付時間：8:00～10:00

月日	曜日	対象行政区	月日	曜日	対象行政区
5月10日	金	小橋川、内間、内間団地、掛保久、嘉手苺、小那覇	7月5日	金	棚原、徳佐田、森川、千原、上原、西原台団地、津花波
5月15日	水	小波津、小波津団地、西原ハイツ、池田、西原団地	7月22日	月	兼久、与那城、我謝
5月27日	月	翁長、呉屋、平園、美咲、安室、桃原	8月31日	土	まだ健診を受けていない、全行政区の方が対象です。
6月16日	日	全行政区	11月3日	日	
6月27日	木	幸地、幸地ハイツ、幸地高層住宅、坂田高層住宅、坂田	12月22日	日	

年に一度は、特定健診を受けましょう!



沖縄の食の現状から考える健康問題

～全国との比較から～

『健康によい食事』って、どういった食事だと思いますか?多くの方が、「腹八分」「野菜をたくさん食べる」「脂物を少なく」「お肉よりお魚」などを思い浮かべるのではないのでしょうか?では、実際の沖縄の食はどうなっているのでしょうか?下記をご覧ください。

沖縄が全国で一番、食べているもの



沖縄が全国で一番、食べていないもの



沖縄が全国で一番、摂取している量が少ない栄養素

ビタミンB1・B2 ビタミンC ナトリウム(塩) 鉄分 カルシウム

肥満者の割合：全国1位

脂質エネルギー比：全国1位

※1 摂取エネルギー(カロリー)の内、脂質由来のエネルギーの割合

【平均寿命の変化】平成22年都道府県別生命表の概要(厚生労働省 平成25年2月28日発表)

男性：全国25位 → 30位 (H17) → (H22)
女性：全国1位 → 3位 (H17) → (H22)

驚きの結果だったのではないのでしょうか。お肉が多く、野菜や魚介類の摂取が低い。食事での脂質から得られるカロリーが多い(揚げ物や調理油の多用など)。こういった食の現状が、沖縄県民の肥満につながり、それが高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こし、平均寿命の全国ランキングを下げる一つの要因になっている可能性があります。

結果説明の機会を、ぜひご活用ください!

健康的な生活を送るためには、食生活や運動習慣を見直し、実践することが必要不可欠になってきます。しかし、それらを自分ひとりで考え、生活の中に取り入れ、継続していくことは大変難しいものです。私たち保健師・栄養士は、町民のみなさんの食生活が健診結果とどのように結びついているのかをご説明し、一人ひとりにあった食生活の改善についてご提案できたらと考えています。ぜひ、一緒に考え、悩み、試行錯誤しながら食生活の改善、長寿県沖縄の復活を目指していきましょう!!

お知らせ

- 国民健康保険加入者の結果は、保険者である西原町役場へ届くことになっています。結果が届き次第、保健師または管理栄養士から、結果説明の日程調整のお電話を差し上げますので、ご理解とご協力の方よろしく申し上げます。
- 結果の内容によってはそのまま郵送する場合もありますが、結果説明をご希望する場合にはお気軽にお問い合わせください。
- 国民健康保険以外に加入されているみなさんには、直接お手元に健診結果が届くと思いますが、結果説明をご希望の場合にはお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

福祉部健康推進課

☎ 945-4791