

【表1】総合健診日程 (受付時間：午前6時30分～午前9時30分) ※登米地区は午前7時～午前10時まで
※中田・米山・迫地区は午前6時30分～午前10時まで

地区	実施日	会場	地区	実施日	会場
石越	5月17日(火)～20日(金) 5月23日(月)～25日(水)	石越総合支所	登米	7月19日(火)～23日(土)	登米総合支所
中田	5月24日(火)～27日(金) 5月30日(月)～6月3日(金) 6月6日(月)・7日(火)	石森ふれあいセンター	津山	7月26日(火)・27日(水)	津山公民館
				7月28日(木)～30日(土)	柳津小学校
東和	6月8日(水)～10日(金) 6月12日(日)～16日(木)	浅水ふれあいセンター	豊里	8月23日(火)～28日(日)	豊里公民館
				9月2日(金) 9月5日(月)～7日(水)	新田公民館
米山	6月13日(月)～15日(水)	中津山公民館	迫	9月8日(木)・9日(金) 9月12日(月)・13日(火)	北方公民館
				9月14日(水)～16日(金) 9月20日(火)～22日(木) 9月26日(月)～30日(金) 10月3日(月)・4日(火)	迫保健センター
南方	7月12日(火)～15日(金) 7月19日(火)～22日(金)	南方農村環境改善センター	★総合健診では、特定健診、結核検診・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診などを一緒に受診することができます。 ★東日本大震災の影響によって、健診会場が変更になる場合があります。		

【表2】乳がん検診日程 (日曜祝祭日を除きます)

地区	実施日	会場	地区	実施日	会場
東和	6月14日(火)～17日(金)	東和地域福祉センター	津山	6月20日(月)・21日(火)	津山ふれあいセンター
南方	7月25日(月)～30日(土)	南方保健センター	迫	8月17日(水)～20日(土) 22日(月)～26日(金) 29日(月)～31日(水)	迫保健センター
登米	9月20日(火)～22日(木)	登米総合体育館		石越	10月19日(水)～21日(金)
豊里	10月24日(月)～27日(木)	豊里公民館	米山	11月4日(金) 11月7日(月)～11日(金)	米山総合保健福祉センター
中田	12月12日(月)～17日(土) 19日(月)～22日(木)	中田保健福祉会館	★集団検診のほか、登米市民病院でも受診できます。個別健診の場合は、必ず予約をして受診してください。		

【表3】子宮がん検診日程

地区	集団(車)検診	会場	個別(病院)検診	医療機関
津山	4月25日(月)・26日(火) (実施済み)	津山公民館	5月2日(月)～14日(土)	①登米市民病院 ②結城産婦人科医院 ※①を受診の際は、必ず予約をして受診してください。
南方	5月20日(金) 5月23日(月)～25日(水)	南方保健センター	5月30日(月)～6月11日(土)	
石越	7月12日(火)～14日(木)	石越総合支所	7月19日(火)～30日(土)	
登米	8月3日(水)～5日(金)	登米総合体育館	8月17日(水)～27日(土)	
米山	8月23日(火)～26日(金)	米山総合保健福祉センター	8月29日(月)～9月10日(土)	
中田	10月17日(月)～19日(水)	浅水ふれあいセンター	10月31日(月)～11月19日(土)	
	10月20日(木)・21日(金) 24日(月)・25日(火)	石森ふれあいセンター		
迫	10月26日(水)・27日(木)	迫保健センター	9月1日(木)～10月29日(土)	
豊里	11月9日(水)～11日(金)	豊里公民館	11月14日(月)～11月26日(土)	
東和	11月14日(月)～16日(水)	東和地域福祉センター	11月28日(月)～12月10日(土)	

【問い合わせ】 市民生活部健康推進課 ☎0220 (58) 2116 市民生活部国保年金課 ☎0220 (58) 2166

あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム 忘れずに受けよう 特定健診・特定保健指導

市では、市民皆さんが健康で安心して暮らせるよう、特定健診・特定保健指導、各種がん検診を実施しています。健診を受けることによって、自分の健康状態を知ることができ、病気の早期発見・早期治療、医療費抑制につながります。健康づくりのために、年に1回は健診を受けましょう。

健診は健康づくりの第一歩

わたしたちの健康をおびやかす高血圧症、糖尿病、脳卒中などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。ライフスタイルの多様化やストレス、暴飲暴食など不規則な生活が続くと、体調を崩し健康にも大きな支障が生じます。

異常を確認するためには、毎年の健診を必ず受診すること、常に関心を持ち、日ごろから運動したり節制したりすることが大切です。

特定健診では、生活習慣病の原因ともなるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候

群) 予防に重点を置いた検査を行い、早期発見により生活習慣病を予防します。

特定保健指導で生活習慣改善をサポート

健診の結果や問診などに基き、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善によって予防ができる人を対象に、特定保健指導を実施しています。

特定保健指導はリスクの度合いにより、「動機づけ支援」「積極的支援」に分けられ、保健師や管理栄養士などが必要に応じた支援を行います。

【動機づけ支援】
メタボリックシンドロームのリスクがある人へ、実行し

やすい目標を立てて生活習慣改善を進められるように支援します。

【積極的支援】

メタボリックシンドロームのリスクが高い人へ、生活習慣改善のための目標を立て、3カ月以上継続したサポートを行います。

一度の健診で各種健診が受診可能

市では、各種がん検診と特定健診を総合健診として同時に実施しています【表1】。該当地区の健診日程で受診できなかった場合は、配布された受診票を持参すれば、市内のどこでも受診が可能です。忘れずに受診しましょう。

特定健康診査(特定健診)とは

国保加入者と社会保険などの加入者は受診方法が違います

