

自分の健康状態を知り、延ばそう健康寿命。

健康寿命とは、認知症や寝たきりにならない状態で、元気で活動的に暮らすことのできる期間の長さをいいます。本市の健康寿命(平成22年市町村別健康寿命)は男性76・56歳(県78・42歳)、女性76・56歳(県83・58歳)となっています。この数値は、男性が県内ワースト2位、女性が県内ワースト3位で、県内でも悪い値です。

健康状態を知り生活習慣の改善につなげられ、病気を早期発見・治療することで、健康寿命は延ばすことができます。自分自身の健康づくりのために年に一度の健診を受けましょう。

個別健診で自身の健康状態をチェック

本市の健康寿命が短い原因としては、脳血管疾患による死亡率が高いことが考えられます。特に高血圧症、糖尿病、脳卒中といった生活習慣病は、自覚症状のないまま病



気は進行します。ストレスや暴飲暴食などの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。

体の変化を確認するために、毎年の健診を必ず受診することはもちろんのこと、日頃から運動したり節制したりするなど、常に自分の健康に関心を持つことも大切です。生活習慣病にならないよう、自分の健康状態をチェックし、生活習慣の改善に取り組んでいくためにも健診を受けましょう。

健康カレンダーなどで健診時期の確認

今年度の総合健診は5月中旬から始まります。詳しくは、すでに配布している健康カレンダー、あるいは健診時期が近づいたら各家庭に届くお知らせや受診票をご確認ください。都合でお住まいの地区の健診・検査が受けられなかった場合は、配布された受診票を持参すれば、市内どこでも受診が可能です。

定期的に健診・検査を受けることは、自分の健康課題を知る絶好の機会です。1年に一度受診して健康増進に役立てましょう。



各家庭に配布している健康カレンダーで健診日程を確認しておきましょう

【問い合わせ】市民生活部健康推進課(健康推進係)
0220(58)2116

総合健診日程 (受付時間：午前6時30分～9時30分)

地区	実施日	会場	地区	実施日	会場
石越	5月13日(火)～16日(金) 5月18日(日)～20日(火)	石越総合支所	南方	7月2日(水)～5日(土)	南方農村環境改善センター
中田	5月20日(火)～27日(火)	石森ふれあいセンター	登米	7月15日(火)～19日(土)	登米総合体育館
	5月28日(水)～6月3日(火)	上沼ふれあいセンター	津山	7月22日(火)～23日(水)	津山公民館
	6月4日(水)～6日(金)	浅水ふれあいセンター		7月24日(木)～26日(土)	柳津小学校
	6月8日(日)～11日(水)	宝江ふれあいセンター及び中田B&G海洋センター	豊里	8月19日(火)～24日(日)	豊里公民館
東和	5月27日(火)～30日(金)	米川公民館	迫	9月3日(水)～5日(金) 9月8日(月)	新田公民館
	5月31日(土) 6月2日(月)～4日(水)	米谷公民館		9月9日(火)～11日(木)	北方公民館
	6月5日(木)～6日(金)	東和勤労青少年ホーム		9月12日(金) 9月16日(火)～19日(金) 9月22日(月) 9月24日(水)～26日(金) 9月28日(日)～9月30日(火)	迫保健センター
6月9日(月)～10日(火)	善王寺コミュニティセンター	※記載のない土日・祝日は実施していません。 ※受診票を持参すればどこでも受診可(9月30日まで) ※夜間健診は、6月18日(水)17:00～18:30米山体育館(胃がん検診なし)			
米山	6月11日(水)～13日(金)	中津山公民館			
	6月16日(月)～20日(金)	米山体育館			

乳がん検診日程 (受付時間：午前9時～10時30分、午後0時30分～1時30分)

地区	実施日	会場	地区	実施日	会場
東和	6月17日(火)～20日(金)	東和地域福祉センター	迫	10月15日(水)～18日(土) 10月20日(月)～24日(金)	迫保健センター
津山	6月23日(月)～25日(水)	津山ふれあいセンター	石越	10月28日(火)～31日(金)	石越総合支所
南方	7月23日(水)～25日(金) 7月28日(月)～30日(水)	南方保健センター	米山	11月4日(火)～7日(金) 11月10日(月)～11日(火)	米山総合保健福祉センター
登米	9月1日(月)～4日(木)	登米総合体育館	中田	12月4日(木)～6日(土) 12月8日(月)～12日(金)	中田保健福祉会館
豊里	10月7日(火)～10日(金)	豊里公民館			

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	5月7日(水)～8日(木)	津山ふれあいセンター	5月10日(土)～17日(土)	①登米市民病院 木曜午後のみ(予約制) ☎0220(22)5511 ②結城産婦人科医院 月火木金 午後2時～5時30分 土曜(予約制) 午前9時～11時30分 ☎0220(22)3252
南方	5月16日(金) 5月19日(月)～21日(水)	南方保健センター	5月26日(月)～6月7日(土)	
石越	7月14日(月)～16日(水)	石越総合支所	7月22日(火)～8月2日(土)	
登米	7月29日(火)～31日(木)	登米総合体育館	8月20日(水)～30日(土)	
米山	8月19日(火)～22日(金)	米山総合保健福祉センター	8月25日(月)～9月6日(土)	
中田	10月1日(水)～2日(木)	石森ふれあいセンター	11月4日(火)～22日(土)	
	10月3日(金)・6日(月)	上沼ふれあいセンター		
	10月7日(火)	浅水ふれあいセンター		
	10月8日(水)・9日(木)	宝江ふれあいセンター		
迫	11月6日(木)・7日(金)	迫保健センター	9月8日(月)～10月31日(金)	
豊里	11月10日(月)～12日(水)	豊里公民館	11月25日(火)～12月6日(土)	
東和	11月17日(月)～19日(水)	東和地域福祉センター	12月8日(月)～20日(土)	

※記載のない土日・祝日は実施していません。
※受診票を持参すればどこでも受診可(12月20日まで。病院検診可)
※曜日や時間帯を確認の上、受診願います。
※受診票を持参すればどこでも受診可(11月19日まで。集団検診可)

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

特定健康診査で「要指導」や「要精検」、「要医療」の結果を受けてそのままにしておくと、10年後には病気で通院するようになり、またその10年後には入院することになると言われています。そうならないために健診結果が届いて「要指導」や「要精検」、「要医療」に該当していたら



「要指導」や「要精検」、「要医療」の結果を放っておくと、糖尿病、心疾患、高血圧、脳血管疾患などを患う危険性が高くなります。まずは、医療機関での受診や、市保健師などの指導を受けることをお勧めします。