

## 健診を受けて生活習慣を改善することで確実に結果は変わります！

4月から9月までで、1,417人（32.7%）が受診されました。このうち、「初めて健診を受けた」方は206人（14.5%）です。

このうち8月までに受診された方の結果は・・・

治療が必要な人 (治療中も含む)	842人	78%
保健指導が必要な人	197人	18%
異常なし	43人	1.4%

早く見つかってよかったですね！

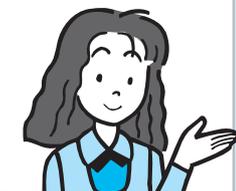
このまま見つからなければ、心筋梗塞？脳卒中？・・・

保健指導の内容を充実してガンバリました！

平成20年度の特定健診は、**11月9日（日）が最後です。**まだお済みでない方は、受診をお願いします。

### ■問い合わせ

- 国民健康保険については  
市民生活課 保険年金係 ☎75-2159
- 特定健康診査については  
福祉健康課 健康増進係 ☎75-3355



こんな気づきをしていただくのが、保健指導による行動変容といえます

★Aさん45歳 男性  
飲食店で、夜遅くまで働いている方の結果です

		健診 1回目	健診 2回目 (半年後)	
健診結果	腹囲	89.5	84	-5.5 cm
	体重	75	70.4	-4.6 kg
	中性脂肪	388	99	すべて改善
	HDL コレステロール	42	50	
	HbA1c	4.8	4.6	
	最高血圧	149	139	
	最低血圧	81	79	
尿酸	6.9	6.4		
食事	・ビールをお茶の代わりに飲んでいました。 ・間食に菓子パン（アンパン）を食べていました。		・ビールは付き合いの時だけ。 ・菓子パンを半分に揚げ物や油物をひかえた。	

💡 健診を受診するまでに、自分なりにダイエットをしていたので大丈夫だと思っていた。健診結果の説明を聞いて、データが良くないことがわかった。  
**単純なダイエットではなく、自分の健診結果に合わせた食生活の改善が必要だと気づいた。**

多 久		南 多 久	東 多 久	町
撰 分	桐 岡	東 原	瓦 川 内	池 ノ 平
相 川 稔	岡 村 祐 児	白 木 ス マ 子	野 中 ヨ シ 子	中 島 マ サ 代
				小 田 島 和 茂
				氏 名

### 1 年表彰 (敬称略)

北 多 久		多 久		町
横 柴 折	明 治 佐 賀	桐 岡	下 鶴	行 政 区
岡 野 幸 治	山 下 セ ッ 子	岡 村 ク ニ 子	深 川 政 英	氏 名

### 3 年特別表彰 (敬称略)

健康優良家庭とは、決められた期間、医療機関に一度もかからず、国民健康保険税も完納され、さらに、住民健診（人間ドック等）の受診もされている家庭です。  
今回の表彰は、3 年特別表彰（平成17年3月～平成20年2月）と、1 年表彰（平成19年3月～平成20年2月）で、それぞれの期間、健康で過ごされた家庭として表彰します。

## 平成20年度の健康優良家庭を表彰します

### 10月から社会保険の被扶養者だった方の長寿（後期高齢者）医療保険料の納付が始まります

長寿医療保険加入の前日に社会保険の被扶養者だった方の本年度の保険料は、9月までは徴収せず、10月から徴収するようになっています。本年度の年間保険料は特別対策により

・均等割額47,400円 × 1 / 20 = 2,300円  
10月から3月までの納付金額は次のようになります。

	10月	11月～平成21年3月まで
年金天引きの方	900円	12月と2月に各700円
納付書・口座振替の方	800円	毎月300円

■問い合わせ 市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

### ■問い合わせ 市民生活課

保険年金係  
☎75-2159

北 多 久		西 多 久		多 久	町
砂 原	中 多 久 一 区	横 柴 折	山 犬 原	中 山	平 古 場
青 谷 輝 美 代	平 嶋 ツ タ エ	酒 井 弘 幸	小 池 榮	古 川 梅 香	蒲 原 春 士
					本 村 正 子
					平 石 健 一 朗
					樽 岡 ヤ エ 子
					藤 木 定 治
					野 畑 良 二
					氏 名