

2021年

# 11.12月健康だより

12月～

発行：新庄市健康課

発行日：R3.11.1

## 令和4年度健診申込みがスタートします！

365日のうちの1日、あなたの健幸のために健診(検診)を受けましょう！

### 特定健診

- 身体測定
- 腹囲測定
- 血圧測定
- 尿検査(蛋白・糖)
- 内科診察
- 血液検査  
(肝機能・脂質・血糖)
- 心電図検査
- 眼底検査
- 貧血検査

生活習慣病の早期発見のための9つの検査がセットになった健診です。病院に通院していない方はもちろん、

**通院中の方も1年に1回の受診をお勧めします！**

#### <料金>

- 40～74歳の国民健康保険に加入の方  
**1,000円** (助成額 7,613円)
- 後期高齢者医療証をお持ちの方  
**無料** (助成額 8,118円)



### がん検診

婦人科検診は2年に1回、その他のがん検診は、1年に1回受診しましょう！

- 20歳以上の方 子宮頸がん検診
- 40歳以上の方 胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診

### 人間ドック

体の状態をより詳しく検査したい方におすすめです。

特定健診、がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん)、詳細な検査(肝機能、脂質、血液一般検査など14項目)がすべてセットになっています。

### 申込手順

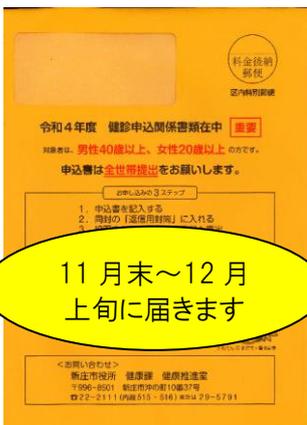
申込書は**全世帯ご提出**をお願いいたします。

**申込締切：令和3年12月24日(金)**

① 申込書が郵便で届く

② 申込書に記入 ガイドブックも入ってます♪

③ 返信用封筒に入れ返送



11月末～12月上旬に届きます

希望する健診に○を記入します

※ 郵送の有効期限は令和4年3月末です  
※ 印刷は健康課へお問い合わせ下さい。

# あなたは「糖尿病」の心配はありませんか？

糖尿病は持って生まれた遺伝体質に、生活習慣が関係して発症する生活習慣病の一つです。糖尿病の初期は無症状ですが、血糖が高い状態が長年続くと、体の様々な場所、特に血管に悪い影響を与え、自覚症状が現れます。

## 糖尿病の3大合併症 “ し・め・じ ”



### 【神経】糖尿病神経障害

足のしびれ、痛み、感覚低下など



### 【目】糖尿病網膜症

視力低下、眼底出血、失明など



### 【腎臓】糖尿病腎症

進行すると尿にたんぱくが出て、人工透析が必要になることも。



## 自分の血糖値はどのくらい？

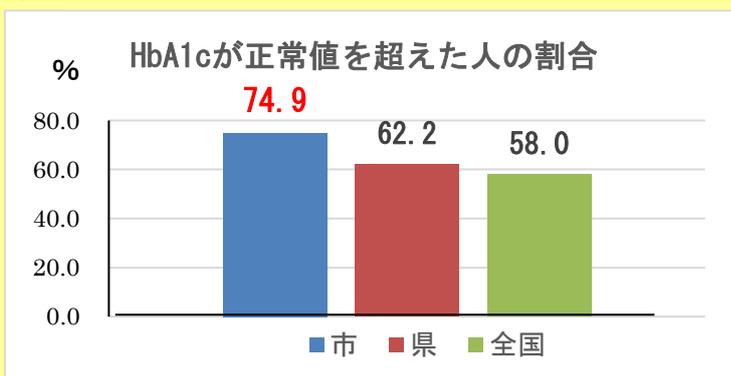
まずは、年に1回の健診で、ご自身の血糖の状態を確認しましょう！

空腹時血糖	100 以上
ヘモグロビンA1c HbA1c	5.6 以上

正常値超え

※ HbA1c とは、過去 1~2 か月の平均的な血糖値の状態を反映する指標

新庄市の令和元年度の特定健診(国保 40~74 歳)の結果では、7割を超える方が**正常値を超え**ています。



まにあいます！

「できることから始めましょう！」

- 1日3食、バランスよく
- 腹八分目
- よくかんで、早食い防止
- 今よりプラス 10分運動を



**要治療**と言われたら・まずはかかりつけ医に受診・相談し、場合によっては専門医を紹介してもらいましょう。近年、糖尿病の治療は飛躍的に向上しており、「一病息災」を実現している人がたくさんいます。

## 11月14日は世界糖尿病デー

11月1日から11月14日まで、ゆめりあストリートギャラリーにて、最上糖尿病連携研究会の協力により、糖尿病に関する展示を行っています。