

メリット3 ～手厚いサポート【健診結果説明会】～

○健診をお受けになった皆さんに健診結果説明会をご案内

健診の際に健診結果説明会のご案内をお配りします。

健診受診された方どなたでもお越しいただけます。

○保健師や管理栄養士と行う健診結果の確認

お一人ずつ丁寧に対応します。健康への取り組みや疑問について一緒に考えます。

○理学療法士による個別の運動アドバイス

体組成計で筋肉や脂肪のバランスを測定。

その数値と健診結果を照らし合わせた運動のアドバイスがもらえます。

○薬剤師によるお薬相談

薬剤師が執務する日があるので、日頃のお薬の悩み事を相談できます。

○肺年齢測定

喫煙中の方必見！肺が年齢相応の働きをしているか知ることができます。



みんなの体験談

わたしは変わりました！健診結果説明会に来た市民の声 (Y・Mさん 男性(70歳)黒羽地区)

	平成31年4月	令和2年1月	9か月後	コメント
腹囲	96.5cm	89.0cm	－7.5cm	お腹周りがすっきりです！
体重	72.4kg	71.0kg	－1.4kg	68kg目標に取り組んでいます！



●きっかけは市のプロジェクト(特定保健指導)に参加「**まずは参加してみることに！**」話を聞くと、**自分が今何をすべきか**分かって変われます。

●無理なくできることをやる「体を動かす・空腹になってから食べる・夜遅くは食べない」ウォーキングやゴルフなどで体を動かすため自然とお腹も空き、一日三食規則的な食事リズムになっています。スポーツドリンクもほとんど飲まなくなりました。温泉や運動公園、デマンド交通など地域の恵まれた施設や制度を上手に使って、**楽しみながら健康づくり**をしています。

●効果が数字に見える喜び「健診結果説明会やその後のフォローが自信につながる！」健診は無料な上に、その後の健診結果についても職員は積極的に指導してくれました。体脂肪や筋肉量の計測では、脂肪が減っていたのに筋肉量は維持できていたなど、**数字として結果に出ると意欲がわいて頑張れました**。お腹周りがすっきりし、風邪もひきにくくなり、毎日が楽しいです。目標体重は68kg！これからも前向きに取り組んでいきます。

本 本庁舎（新庁舎）

湯 湯津上庁舎

黒 黒羽庁舎

生 生涯学習センター

体 県立県北体育館

健

おおたわら塾

康

いいこといっぱい！大田原市の特定健診

4月11日④から集団健診が始まります。みなさん、申し込みはお済みですか？
特定健診の目的は自分の体の状態を知り、生活習慣病の予防や重症化を防ぐために生活習慣を見直すことにあります。

ところが、令和元年度の特定健診受診者は平成30年度と比べて、約1,000人も少なくなっています。※

健診を受けないことで、知らず知らずのうちに生活習慣病の予防や重症化を予防するチャンスを失っているかもしれません。

※集団健診における特定健診受診者数：令和元年度 7,348名
（社会保険加入者で集団健診受診者含む 令和2年1月末日現在）



集団健診で特定健診を受けるとこんなメリットがあります！！

メリット1 ～手軽～

○公民館や小学校など市内19会場で行われる集団健診は土日も含め全77回。
地区割りもないので、自分の都合に合わせて受けられます。

メリット2 ～おトク～

○特定健診は国民健康保険加入者が対象です。40～74歳のすべての方

大田原市では・・・

○若い時期から生活習慣病を予防するため30歳から若年健診を実施しています。

○いつまでも健康で過ごすために75歳以上は後期高齢者健診を実施しています。

しかも、約5,000円の検査が、どの年代でも

無料

で受けることができます。



【社会保険にご加入の方のためのプチ情報】

加入している医療保険者（健康保険組合等）から特定健診受診券が発行されれば、大田原市の集団健診を受診することができます。健診当日に個人負担があります。加入している保険により受診費用が異なりますので、特定健診受診券の発行および費用の負担額については、加入している医療保険者に直接お問い合わせください。

がん検診、その他の検査など詳細は、2月に発送した令和2（2020）年度「健診の手引き」をご覧ください。