

# 特定健診は受けましたか？

## ～今年度の健診(検診)は2月29日までです！～

問い合わせ 社会健康課 ☎92153

特定健診は自分の体が健康であることを確かめるチャンスです。特定健診を受けて、健康な体を維持しましょう。



### Q 特定健診ってなんですか？

A 40歳から74歳までの市国民健康保険加入者全員を対象とした健康診断です。(正式名称：特定健康診査) なお、75歳以上の方は、一般健診として受診できます。

特定健診はがん、糖尿病などの生活習慣病を発症する前のメタボリックシンドロームをいち早く発見します。

メタボリックシンドロームを放っておくと、生活習慣病になる可能性が高くなります。

生活習慣病は目立った症状が出ないため、徐々に体に悪影響を及ぼします。

市広報1月号に特定健診でわかる主な病気の兆候を掲載しています。ぜひご覧ください。

### Q どうしたら健診を受けられるの？

A 市国民健康保険の方で40歳以上の方には、特定健診受診券・質問票を、75歳以上の方には、一般健診受診券を平成27年5月末に郵送しています。送付された受診券・質問票(特定健診の方のみ)・保険証を持参の上、医療機関で受診できます。(市内医療機関は受診券と同封した健診のしおりをご覧ください)

### Q 受診券がない！どうしたらいいの？

A 健診専用電話(☎92155)までご連絡ください。受診券を再発行します。(土・日曜日、祝日除く8時30分から17時15分まで)

また、「市国民健康保険に平成27年4月2日以降に加入された方」、「平成27年6月1日以降に75歳になられた方(75歳になる前に特定健診を受診された方は除く)」も、健診専用電話(☎92155)にご連絡ください。



さあ、受けるゾウ。  
特定健診(市国保)！

### 予防するには水に直接触れないこと

冷たい水の刺激から体を守るには、ゴム手袋などを着用し、水に直接触れないような工夫をすることが大切です。

血圧の急上昇に気を付けましょう。

監修 健康気象アドバイザー

血圧がもともと高い人にとっては、注意しなくてはなりません。

### 冷水刺激は、血圧を過剰に上昇させる

⇒4℃の冷水に1分間左手を浸すだけで収縮期血圧(上の血圧)が…

**50mmHg**

も上がることも！  
ふだん120mmHgの人が170mmHgに!!

(Minami J. al., Br J Clin Pharmacol 50 : 615-620, 2000)

家事や、自宅での洗車など、冬場の水仕事で直接冷たい水に触れ続けると血圧に影響を及ぼすことがあります。

問い合わせ 社会健康課 ☎92153

## 冬の水仕事にはご用心！ 少しの工夫で急な血圧変化を防ごう！

気象条件から病気を予防しよう



Series No.2