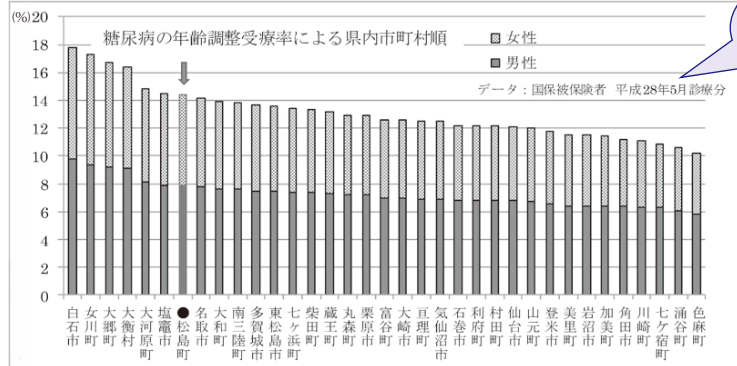


〈糖尿病を予防しよう〉

見逃さないで健診異常値！糖尿病発症の危険信号かもしれません…

①松島町の糖尿病受療率



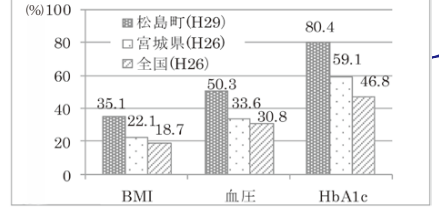
糖尿病で受診している人は県内でも上位です。



②糖尿病を調べている検査項目

特定健診ではHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)と尿糖です。HbA1cは、過去1～2か月の生活状態を反映した血糖値で、基準値は5.5%以下です。
(特定健診結果：基準値以上または要指導判定者割合)

血糖値のコントロールがとても大切です。高めの人は去年の健診より0.1%でも下げよう！



血糖値が高めと言われたら…
放っておくと全身の血管が傷つき動脈硬化が進行します。糖尿病が悪化すると、糖尿病性網膜症や腎症、神経障害などの合併症が出てきます。

③糖尿病をはじめ、生活習慣病の初期は自覚症状がありません！

生活習慣改善のポイント！

もっとからだを動かそう

めざせ、今より
プラス
+15分

バランスのとれた食事を

腹八分目で
バランス良く

喫煙者は今すぐ禁煙を

〈年1回は必ず健診を受けましょう！〉

健(検)診名	対象者	健(検)診料金	健(検)診名	対象者	健(検)診料金
特定健診	40歳～74歳までの国民健康保険加入者	無料	胃がん検診	69歳までの方	1,800円
青年健康診査	18歳～39歳までの方	1,500円	胃がん検診	70歳以上の方	1,000円
お通者健診	75歳以上の方	無料	大腸がん検診	40歳以上の方	500円
心電図検査	特定健診・青年健康診査・お通者健診を受けた方で希望する方	1,100円	骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	1,000円
眼底検査	特定健診・青年健康診査・お通者健診を受けた方で希望する方	700円	骨量測定	上記以外の40歳以上の男女	1,800円
貧血検査	特定健診・青年健康診査・お通者健診を受けた方で希望する方	500円	前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,800円
結核・肺がん検診	40歳以上の方	無料 (喀痰検査：1,000円)	肝炎ウイルス検査	40歳の方、今まで受けそびれた方	800円

●問合先 健康長寿課健康づくり班(保健福祉センターどんぐり) ☎355-0703

平成30年度 総合健診のご案内

今年度の総合健康診断を下記のとおり実施いたします。

- 会場 保健福祉センター どんぐり
- 受付時間 午前7時～午前10時
- 送迎バス ご利用になられる方は、下記バス停留所または発着所までお越しください。行きは各発着所発午前7時30分、帰りは保健福祉センターより随時出発いたします。なお、途中での乗降はご遠慮くださいますようお願いいたします。

健診月日	対象地区	送迎車発着場所
8月31日(金)	幡谷地区	品井沼駅前 午前7時30分→農村婦人の家 午前7時35分 →富田 午前7時38分→上幡谷 午前7時40分
	上竹谷地区・下竹谷地区・北小泉地区	滝ノ沢 午前7時30分→後小泉 午前7時35分 →鱒沼 午前7時40分 →上竹谷生活センター 午前7時45分
9月1日(土)	本郷地区	蒲 午前7時30分→旧四小前 午前7時32分 →大日向 午前7時35分 →二子屋浄水場前 午前7時40分
		紫神社前 午前7時30分 →新橋(国道346号) 午前7時35分 第二小学校向い側(コンビニ側) 午前7時30分 →給食センター前 午前7時45分
9月3日(月)	高城地区(西柳1・2・高城1・2・3・新3・高城4・5・高城中)	旧役場前 午前7時30分→高城中央広場 午前7時35分 →高城入口 午前7時38分→西柳 午前7時40分
9月4日(火)	磯崎地区(1～6)	漁協スタンド 午前7時30分 →夕陽が丘児童公園 午前7時35分
9月5日(水)	手樽地区・根廻地区	名籠 午前7時30分→元手樽 午前7時35分 →手樽駅前 午前7時40分 古浦 午前7時30分→早川 午前7時35分 →オノ神・三浦 午前7時38分 →左坂 午前7時40分→根廻公会堂 午前7時45分
	初原地区・桜渡戸地区	中島 午前7時30分→雁ヶ沢 午前7時31分 →附子ヶ沢 午前7時32分→鶴巻 午前7時35分 →上初原住宅前 午前7時37分→健康館前 午前7時40分
9月6日(木)	松島地区	三ノ刈駐車場 午前7時30分→小石浜 午前7時35分→松島海岸駅 午前7時38分 →栗匠三全駐車場 午前7時40分
		普賢堂 午前7時30分→垣の内公園前 午前7時33分 →ザ・ミュージアム館駐車場(終会館側) 午前7時35分 →松島駅前 午前7時40分
9月7日(金)	磯崎地区(7～11)	白萩避難所 午前7時30分→華園集会所 午前7時35分
9月9日(日)	仕事などでどうしても平日に受けられない方	送迎はありません
9月10日(月)	高城地区(高城6・新6・割波・割波2・光陽台・高城7・8・9・10)	旧役場前 午前7時30分→高城中央広場 午前7時35分
		蟹松 午前7時30分→千葉スタンド前 午前7時35分
9月30日(日)	予備日(9月10日(月)までに受けられなかった方)	送迎はありません

※対象地区の当日に都合が悪い場合は、別の日に受診してください。