

「Let's健康おきなわ21」



1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

八重山保健所健康推進班 田島 江利子



毎年9月は「健康増進普及月間」です。皆さんご存じでしたか？厚生労働省が定めた“生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人一人の理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するための月間”…というと難しそうですが“メタボやたばこ、お酒の飲み過ぎ、運動不足等々、普段から自分自身でもちょっと気になっているけど「べつに大丈夫ちがう？」とやり過ごしている身体のことをこの機会に気にして改善してみましょうよ！”という月間です。

お酒やたばこを減らしてみる、朝の涼しい時間に軽く歩いてみる。その気になれば、できることってありそうですね。

保健所がお勧めするのは、ズバリ「がん検診」と「特定健診」です。

石垣市のがん検診は9月～10月。特定健診は、ことしは11月27日～12月18日。特定健診は「国民健康保険に加入している40～74歳で石垣市民の方なら7000円相当の健診が無料で受けられます！」というなんともお得な制度です。しかも特定健診と同時にがん検診（肺がん、大腸が

ん）も受けられます。また、特定健診＝集団検診というイメージがある方も多いかもかもしれませんが、1年を通して多くのかかりつけ医院で、個別健診も可能なんです。

集団検診の時期は忙しくて例年受けていないという方、ぜひ活用なさってはいかがでしょうか？

詳しくは石垣市健康福祉センターへお問い合わせください。

最後に標語をもう一度、「1に運動2に食事、しっかり禁煙 最後にクスリ」この健康増進普及月間で皆さんの健康と安心が増えますように！

石垣市 特定健診のご案内

【対象者】国民健康保険に加入している40～74歳の石垣市民（世帯主の方に限る）
 【費用】無料（特定健診の基本的な検診項目 約7,000円相当が無料 で受けられます。）

2年に1度 特定健診を受けましょう！

【特定健診の流れ】

① 健診方法を選ぶ

個別健診 ● 特定健診実施年度期間に予約 ※予約は本所の実施年度専用ダイヤルです。 ＊期間中 平成31年4月1日～令和2年3月31日	集団健診 ● 健康福祉センター公民館で実施 ＊実施期間 令和元年11月27日～12月18日 ※ 詳細は下記「実施日程」をご覧ください。
---	--

＊がん検診(第1次調-健立調)は、集団健診会場での実施となります。
 ※ 年齢等に応じた検診の項目があります。
 ＊ 個別健診を受診した方も、集団健診日にがん検診(第1次調-健立調)のみ受診できます。
 ＊ 特定健診は、個別健診と集団健診の両方を受診することもできます。

【お問い合わせ】石垣市健康福祉センター 保健事業課 TEL: 0980-88-0089

「Let's健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体が『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。