

全行政区のみなさまへ

集団健診のご案内

糖尿病は、甘い物の食べ過ぎだけが原因だと思いませんか？

実は、他にも糖尿病になる原因があるんです！それは、炭水化物（ご飯、パン、麺類など）やアルコール、油の取り過ぎ、運動不足などの乱れた生活習慣です。「甘い物は食べないから大丈夫！」と思っているかもしれませんが、乱れた生活習慣を続けると糖尿病になる危険性があります。しかし、血糖値が高くなっていても自覚症状はありません。自覚症状が出たときには、糖尿病が進行している可能性があります。血糖値が高くなっているかどうかは、血液検査でわかります。



(30代男性)

まだ若いし健康だと思っていたし、健診は受けなくても大丈夫だと思っていました。結果は、ちょっと血糖値が高かったのですが、今ならまだ改善できると言われました。症状がないからと安心していましたが…体の中のことは健診を受けなければ分からないものですね。

甘い物は食べないし、やせているから健康だと思ってこれまで特定健診を受けていなかったけど、糖尿病を指摘されました。でも、悪くなる前だったから食事と運動だけで改善できてよかったです。



(50代女性)

生活習慣病を防ぐために…

特定健診を受けよう!!

特定健診（身長・体重・腹囲・血圧・血液検査・尿検査）は、20～39歳は1,300円、40～74歳（国保加入者）・後期高齢者医療保険加入者は無料で受診できます！



日時 8月31日（土）
受付時間：8:00～10:00

場所 西原町中央公民館 **注意!!** 土曜健診では送迎車の運行はありません。

※特定健診と同時にがん検診・詳細検査も受診できますが、別途料金がかかります。（下表参照）

年齢	検査項目	がん検診			詳細検査		
		胃がん	肺がん	大腸がん	心電図	眼底写真	貧血
20～39歳		4,095円	1,239円	1,785円	1,000円	600円	300円
40～69歳		900円	200円	500円			
70歳以上		無料					



受診の際は「受診券」と「保険証」が必要です。

お問い合わせ：福祉部健康推進課 保健予防係 ☎：945-4791

いつやるの？ 今でしょ！スリムになって若返り

西原町では、フィットネスと栄養指導を利用したメタボ改善プログラムを実施します。

特徴はなんと!!

- ① 自分の都合のいい時間帯でのフィットネス
- ② 個人に合わせた個別の栄養指導プログラム
- ③ 最初と最後のメディカルチェックで、体の中身の改善まで把握

- 募集対象者** 西原町在住の30歳から64歳の方のうち、医学的管理の必要のない方
 - ① BMI25以上30未満、または男性で腹囲85cm以上、女性で腹囲90cm以上の方
 - ② 健診の結果を提供できる方
- 募集定員** 15名
- 実施内容** 約3ヶ月間、沖縄県総合保健協会アンチエイジング医療センターに通って、運動、食事など個人に合わせたトレーニングを実践し、メタボ及び生活習慣の改善を図る。また、調理実習を通して、栄養バランスのよい食事の習得を目指す。
- 実施期間** 平成25年9月の中旬頃にオリエンテーション、メディカルチェック
平成25年10月～12月までフィットネス、栄養指導の実施
- 実施場所** アンチエイジング医療センター内
フィットネスは平日の9:00～20:00（受付）、土曜は9:00～16:00（受付）
※調理実習は、西原町中央公民館
- 参加料** 1人 5,500円（役場負担21,675円）
- 募集期間** 8月1日（木）～8月30日（金）
平日8:30～17:15（12:00～13:00除く）



初回と最後のメディカルチェックは、平日の日中に行う予定です。必ず参加できる方を対象とします。

お問い合わせ：福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791(内線157) 担当：新垣、嘉手苺

相続 遺言 後見人 借金 など 司法書士にご相談ください

〈相談内容〉
不動産登記、会社設立・登記、分筆、裁判手続
相続、遺言、後見人、借金問題などの法律相談
完全個室の相談ブース完備。
お気軽にご相談ください。(要予約)
※借金問題は初回相談無料です

きゃん 司法書士事務所 与那原町字東浜 23番地2
代表司法書士 喜屋武 力
Tel 882-8177 ☎0120-36-7930 営業時間 平日AM9:00～PM6:00

