

国民健康保険に加入されている皆さまへ

人間ドック 健診 脳ドック

満40歳から65歳まで（昭和10年4月2日から昭和36年4月1日生）の国民健康保険加入の方を対象に5月・6月の2か月間、人間ドック及び脳ドックを下記の通り実施いたします。

新潟脳外科病院は、脳ドックのみの実施となります。（脳外科以外では、脳ドックは実施しません。）

受診者の人数等により希望月日を変更していただく場合もありますので、ご了承ください。

申し込み後は、ドックを希望された各検診機関から連絡がいきます。

	済生会 新潟第二病院	白根健生病院	新潟県労働 衛生医学協会	新潟県健康 管理協会	緑の丘診療所	新潟脳外科病院
実施期間	平成12年5月1日(月)～6月30日(金)					
健診予定日	5月6日～6月30日の 月曜日から金曜日	5月2日～6月29日の 火曜日と木曜日	5月8日～6月30日の 日曜日を除く毎日	5月9日～6月30日の 毎日	5月1日～6月30日の 月曜日から土曜日	5月1日～6月30日の 月曜日から土曜日
	(ただし、 祝祭日を除く)	(ただし、 祝祭日を除く)	(ただし、 5/29は除く)	(ただし、5/14・22・ 25・29、6/4・12・ 18・26は除く)	(ただし、5/2・3・4・ 5・6・7・8・14・20・ 21・26・28、6/4・7・ 11・18・25・26は除く)	(ただし、 祝祭日を除く)
受診対象者	①満40歳から65歳までの人（昭和10年4月2日から昭和36年4月1日までの生まれ） ②国民健康保険被保険者証の資格を得て1年以上経過した人 ③国保加入者で国保税を完納している人					
費用（消費税込）			バリウム	内視鏡		
	総額		37,800円	39,900円		
	個人負担	3割	11,340円	11,970円		
		2割 ※1	7,560円	7,980円		
ただし、「緑の丘診療所」及び「新潟脳外科病院」については、「バリウムの料金」で実施いたします。						
健診内容	人間ドック 一般計測、呼吸器系、循環器系、腎機能検査、消化機系、肝機能検査、血液検査など。 ただし、婦人科健診につきましては、実施の有無・料金等各医療機関によりこととなりますので、窓口で申し込みの際、確認されるようお願いいたします。			脳ドック 頭部MRI・MRAを含む (人間ドックの内容とは異なります。)		
日程	午前：健診 午後：検査結果に基づき医師の問診指導					
送迎	●済生会新潟第二病院・新潟脳外科病院・新潟県労働衛生医学協会（健診予定日の一部の日に限る）は送迎しませんので、直接行ってください。 ●上記医療機関以外で、健診当日の車の送迎を希望される方は、役場前から出発いたします。					
申込み期間	平成12年4月3日(月)～4月21日(金)					
申込み	●受診希望者は4月21日(金)までに印鑑と保険証を持参のうえ、役場保健福祉課健康保険係まで申し込んでください。 ●申請書は窓口にて用意してありますので、健診予定日と健診機関を指定してください。					

※1 節目に該当する人

40歳	昭和35年4月2日～36年4月1日までの生まれ	55歳	昭和20年4月2日～21年4月1日までの生まれ
45歳	昭和30年4月2日～31年4月1日までの生まれ	60歳	昭和15年4月2日～16年4月1日までの生まれ
50歳	昭和25年4月2日～26年4月1日までの生まれ	65歳	昭和10年4月2日～11年4月1日までの生まれ

子どもの肥満にご注意

～親子で生活習慣を見直そう～

取り戻すことなのです。

身長と体重の測定値や、体脂肪率の測定値に満足せず、まず生活習慣を見直してみませんか？そして、この機会に家族全員の生活習慣を振り返ってみませんか。

黒埼町では、平成9年度に町の母子保健の向上を目的とし「黒埼町母子保健計画」を策定しました。その計画のなかに小児生活習慣病予防対策があり、平成9年度からそのための実態調査を実施してきました。今回、その様子を住民の方々に知っていただくため、結果をまとめてみました。

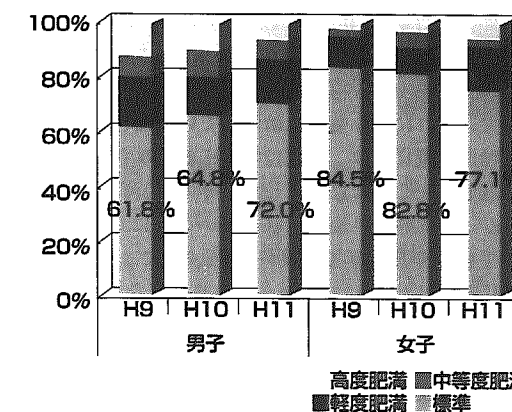
体脂肪測定の結果、男子では年々“標準”の割合が増加し、72.0%（平成11年度）、女子では年々“標準”の割合が減少し、77.1%（平成11年度）となっています。

今回の結果は、学童の測定値でしたが、学童期の肥満や幼児期の肥満は、生活習慣病（高血圧や糖尿病、心臓病など）の予備軍となる危険性が指摘されています。

また、新潟県内での実態調査も進められており、そのデータから、標準児からもかなりの割合で肥満児に移行していることが示されています。つまり、肥満予防対策は、標準児にも必要ということなのです。

「肥満対策って、食事を減らしてこと？ そうは言ってもなかなかねえ。」「体重が標準じゃなくても別に何も症状もないし…」等という気持ちもあると思いますが、「肥満対策」と難しく言っても、つまりは健康的な生活を

平成9～11年度 体脂肪測定の結果
(黒埼町内小学校高学年)



レッツトライ ほくのわたしの生活をチェックしてみよう!

- | | |
|----------------------------------|--------|
| ① 欠食をすることが多い。(夕飯をお菓子で済ませることが多い。) | はい・いいえ |
| ② おやつ時間は決まっていない。 | はい・いいえ |
| ③ スナック菓子は、ひと袋全部食べることがある。 | はい・いいえ |
| ④ 給食はクラスで早く食べ終わるほうだ。 | はい・いいえ |
| ⑤ 自分の(子どもの)身長、体重を知らない。 | はい・いいえ |
| ⑥ お父さんお母さんが、子どもの適正体重を知らない。 | はい・いいえ |
| ⑦ 放課後や土日は、外で遊ぶより家にいることが多い。 | はい・いいえ |
| ⑧ 毎日、大便(うんち)がでない。 | はい・いいえ |
| ⑨ 夜9時以降に寝ることが多い。 | はい・いいえ |
| ⑩ 多少今は太っていても、大きくなればたてに伸びると信じている。 | はい・いいえ |

★はいの数はいくつありましたか。数が多かったあなたも、少なかったあなたも、からだの調子が悪くなってからあわてるのではなく、規則正しい生活・からだをよく動かし・バランスよく食べ…、といった行動、習慣を身に付けていきましょう。

☆ご家庭で簡単チェック
学童期の肥満度指数
 $\frac{\text{体重 (kg)}}{\{\text{身長 (cm)}\}^3} \times 10^7$
(学童140、成人160以上が肥満)