



# 健診の申込書が届くまえに**徹底**予習！ 基本健診は**お得**で**早い**

ここまで「塩分」と「血圧」をテーマに、普段の生活習慣がいかに大切かお伝えしてきました。いよいよ今月から受付が始まる令和3年度の基本健診。ここからは健診受診までの流れに沿って予習していきたいと思います。新型コロナで生活が一変した今だからこそ、自分の体と向き合う機会です。



いよいよ始まる令和3年度の基本健診

## 受診までの流れはこちら

令和3年度の基本健診について申込みから結果報告までの流れをご紹介します。自分の体を知る大切な機会。ぜひ健診の申込みをお願いします！

Lets Study Medical checkup 2021

## ① 自治会使送で受け取る

2月25日☎の自治会使送便で対象者に申込書を送付します。国保加入者以外でも受けられるオプション検査もありますのでご確認ください。



申込書の記入方法や提出方法など分からない場合は、役場保健福祉課へお電話ください。



保健福祉課  
☎ 22-3041

## ② 3/15 ㊦までに必要事項を記入して提出

世帯員名が記載された申込書の、受診を希望する検査項目欄に○をつけて3月15日㊦までに自治会長経由で提出してください。役場に直接提出しても構いません。今回から「世帯単位」での申込様式に変更され、受診しない世帯は提出する必要がなくなりました。

人間ドックは裏面に記入する今年度の新様式→



## ③ 5月中旬に受診票が届きます

申し込まれた方には、5月中旬までに検査機関（県民総合保健センター / パソラボ鹿屋）から受診票が届きます。健診時に必ず必要となりますので、問診票を記入して健診当日まで保管してください。6/4㊦から町総合交流センターで、6/15㊦から田代保健福祉センターで健診が始まります。



## ④ 健診当日は「絶食」と「感染対策」の徹底を

健診当日は朝食を取らず「絶食」で指定会場へ。3密を防ぐため必ず指定された時間・会場にお越しください。新型コロナ対策として換気の徹底も行います。体調管理に加え、マスクの着用や会場入口での消毒にご協力をお願いします。

※高血圧の薬を服用する方で、腹部エコーや胃がん検査を受ける場合は、健診の3時間前までに水で服用を。



## ページ上部にあった血圧クイズ 全3問の答え合わせ

▶ Q 1. 水泳・ウォーキング / 勝ち負けのあるスポーツはストレスを溜めこむ危険性が。▶ Q 2. 更年期 / 血圧が変動しやすい時期で、めまいや頭痛、イライラや睡眠不足などの影響も。▶ Q 3. 水を1〜2ℓ / 塩分を体内から排出するために水分はある程度必要ですが腎臓に負担のかからない量が目安です。

あなたは  
何問できた？

1〜2分座って  
**安静**にして測定  
135/85 以上は  
要注意です



近くの買い物や用事は歩いて！  
**1日30分**を目標に**運動**も



## 起床後・就寝前の測定を習慣に マイ血圧計で毎日測ろう

高血圧対策の基本は家庭血圧測定。しかし、ほとんどの人が「家に血圧計がない」「あっても測ってない」など、そもそも血圧測定自体が遠い存在に。高血圧は自分で発見・予防できる病気。起床後1時間以内と、就寝前に座った姿勢で1〜2分間安静にして測定。ぜひマイ血圧計で普段の血圧チェックを！

年に1度の  
健康診断に向けて  
今日から始められる  
4つの習慣改善



## 減塩しながら排塩も意識して 野菜や果物でカリウム摂取

減塩と同じくらい意識してほしい排塩。野菜や果物、きのこ類、イモ類、海藻などに含まれるカリウムを摂ることで体内から塩分を排出できます。しかし水に溶けやすい性質なので茹でる

より蒸す調理がおすすめ。錦江町特産の大根やバレイショにもたっぷり含まれています。



## 弁当やラーメンなど購入時は 塩分量表示を毎回チェック

最近の食品表示には「食塩相当量」が記載されています。多いものではカップ麺1個で1日の塩分量を摂取することに…。食べる

ときはスープを残すことで約半分の塩分量になるので今日からでも試せます。まずは色々な食品表示を見る習慣を！意識することで減塩につながります。



錦江町役場 保健福祉課  
切通 淑美 管理栄養士

示がされていますので、購入時は意識して見るようにしてください。また、塩を体内から出す排塩も重要で、野菜や果物に多く含まれるカリウムがその役目を担う存在。茹でるより蒸す調理がおすすめです。みそ汁はダシをすることで塩分を減らし、野菜を使ってカリウムを摂るといった、減塩と排塩の組み合わせを工夫。ラーメンはスープを飲み干さないなど、食べる前には「塩分」を意識し、薄味を心がけてください。



ラーメンのスープは全部飲むと塩分 7g ほどになりますが、スープを残すと約半分に減ります！

## ⑤ 健診結果は7月中旬に郵送で

結果は7月中旬に郵送しますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため「個別の結果報告」は、面談が必要な方に限って行います。それ以外でも、健診結果の見方が分からない場合や気になる方は個別にご相談ください。

