

令和3年度健診希望調査が始まります！



## 年に1度の健康チェック

# 健診を受けて生活習慣病予防

市では、認知症・脳血管疾患の予防として『**高血圧予防**』に取り組んでいます

### 予防その1

#### 生活習慣の見直し

減塩に配慮した食事や健康づくりのための運動等、日々の生活習慣を見直しましょう。  
健診では、医師や保健師に生活改善の相談ができます。



### 予防その2

#### 高血圧の早期発見

#### ◎健診を受けましょう

健診では正確な血圧が測定できるよう、5分安静での血圧測定を実施しています。

#### ◎家庭血圧を測定しましょう

ご自分の家庭血圧を知っていますか？

家庭血圧は、自分で簡単に測定できます。正しい方法で測定し、健康管理に役立てましょう。ご家庭で血圧計を持っていない人には、貸し出しができます！

#### 【貸出方法】

各地域の保健師または健康課までご連絡ください。

#### 【貸出期間】

1カ月間



### 予防その3

#### 適切に医療機関を受診しましょう

#### ◎健診を受けられた結果、医療機関への受診が必要な場合は、精密検査依頼書が発行されます。

家庭血圧を測定した記録を持って受診しましょう。  
健診後、医療機関の受診をしていない人へ、保健師が電話または、ご自宅に訪問させていただき、様子をお聞きする事があります。

## 正しい家庭血圧の測り方

★腕に巻く血圧計を使いましょう。

★測るのは、朝（排尿後・朝食前・薬を飲む前）や夜の寝る前をおすすめします。

#### 【血圧測定の手順】

- ①テーブルの上に血圧計を置く
- ②いすに座り、肘より上に血圧計を巻く
- ③5分安静にして待つ
- ④血圧値を測る

椅子に背筋を伸ばして座る

衣類で腕を締め付けない  
厚い服は脱いで薄着にする

カフを心臓と同じ高さにする  
指が2本入程度のゆとりで巻く

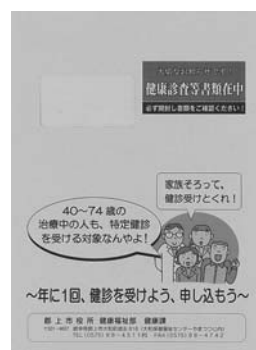
腕に力を入れない



2月末から3月上旬にかけて、各家庭へ「**健康診査等受診希望調査票**」を配布します。

令和3年度の一般健診（30歳代基本健診・特定健診・すこやか健診）・各種がん検診等、ご自分の対象となる健（検）診内容を確認いただき、お申し込みください。

※調査票については、受診の希望の有無に関係なく全員に提出をお願いします。期日までに指定された提出先へお渡しください。



もしかして控えて  
いませんか？

# コロナ禍こそ健康管理は重要です!!

メタボリックシンドロームなどの生活習慣病は、放っておくと様々な病気を引き起こします。健診を受診し自分の体を知ることが、健康維持の第1歩です。

## 受診しやすいお得情報を紹介!!



健診全ての項目を1日で受診できる医療機関があります

都合に合わせて日程変更できます

集団健診は6~12月まで、医療機関健診は5~翌年2月まで健診を実施しています。

がん検診とセットで受診出来ます

大腸がん検診と特定健診が同日にできます。あわせて、胃がん(バリウム)・子宮がん・乳がんの検診もできる場所があります。

土曜日に受診できる医療機関があります

詳しくは、健康課へ問い合わせください。

## 受診した人のご意見

(令和2年度郡上市集団一般健診受診者アンケート結果より)

血圧測定、5分安静で確実に測定してもらえてよかった。

日程を変更できて受診しやすかったです。

自分では気づかない体の変化が分かるので良かったです。

消毒や換気がしてあって安心して健診を受けられました。

年に1回の健診は必要! 健診の結果から気を付けていきたい。

時間が分けてあったので以前より待ち時間が少なくスムーズでした。



健康福祉部健康課  
(なまじいこ)



感染対策にご協力ください。

【健診会場】  
○健診会場が密にならない対策  
集団健診では時間を分散してのご案内等を行っています。



【健診受診時】  
○発熱等の体調の確認  
体調が良くない場合は、健診受診日を変更いただくようご案内しています。  
○受診の際には、マスクの着用、手指の消毒の実施をお願いします。

健診会場では、  
新型コロナウイルス感染防止対策  
を行っています