

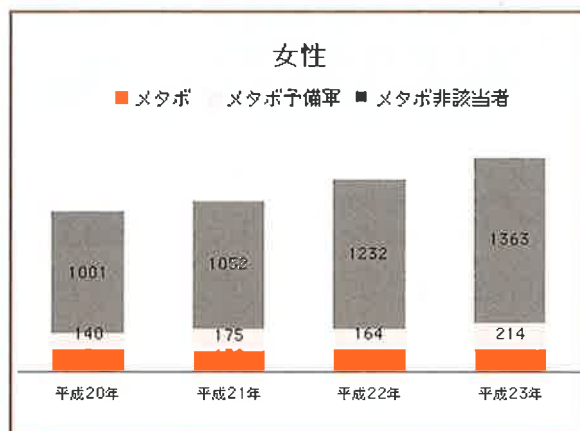
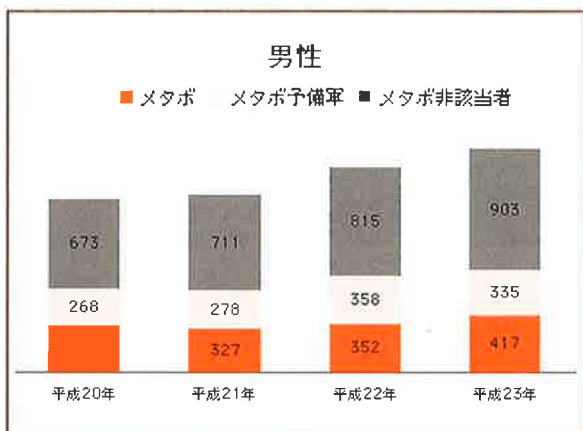
うまく脂肪燃焼してダイエット

新年が明け、早ふた月が過ぎました。中高年の皆さんの中には、年末年始に蓄えて、増えた体重をなんとかしたいと、躍起になっている方もいるのでは？

さて、1月末をもって、特定健診の全日程が終了いたしました。健診受診率向上のために受けにきたよ！の声が私たちの励みとなりました。引き続き保健指導を受けてくださっている皆さんは半年後の経過を確認する電話や面接が続いていると思います。ご自分の健康維持のため、多少ご面倒もあると思いますが、継続してくださるようよろしくお願いいたします。

さて、特定健診は通称「メタボ健診」とも呼ばれていますが、この4年間の国保加入者（40歳以上）におけるメタボの実態をお伝えします。

(単位：人)



(資料：読谷村健診結果)

平成23年度は全受診者のうち、男性で45%（2～3人に1人）、女性は22%（4～5人に1人）がメタボまたはメタボ予備軍の該当となり、平成20年度から増加の一途をたどっています。メタボは虚血性心疾患（心筋梗塞等）の危険因子です。健診を受けたあとの生活習慣改善を更にすすめる必要があります。

保健師・看護師・栄養士もスキルを高め、皆さんのメタボ改善ができるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

平成25年度の特定健診は個別健診が4月から、集団健診が5月からスタートします。
～メタボが指摘されていた方の改善している姿を楽しみにしています～

お問い合わせ：読谷村役場 1階健康環境課 成人保健係 ☎982-9211

人間ドック・脳ドック費用補助希望者募集！！

平成25年度の人間ドック・脳ドック費用補助受付を下記のとおり行います。

- 対象者及び募集人員：①20歳以上の国民健康保険加入者（700人予定）
②後期高齢者（75歳以上） 50人

※保険税の滞納のない方に限ります（但し、分割納付者は応募できます。）

※人間ドックまたは、脳ドックを希望される方は、集団健診・個別健診の重複はできません。ご注意ください。

- 受付期間：4月15日(月)から4月26日(金)まで

8時30分～17時15分（土・日・祝日は除きます）

- 費用補助額：ドック費用のうち、16,000円を読谷村国民健康保険から補助します。
（オプション料金は含みません）

- 費用補助申込みに必要なもの

①健康診査受診券 ②印鑑 ③国民健康保険者証（うぐいす色の保険者証）または、後期高齢者被保険者証
受付窓口：読谷村役場 1階健康環境課 成人保健係（9番窓口）



読谷村を「健康の村」に

お問合せ：読谷村役場 1階健康環境課 成人保健係 ☎982-9211