

# 松戸市 特定健診

# 後期高齢者健診

治療中の人も  
受けられます！



## 約1万円の検査が **無料!**

「自分は大丈夫」と思っていないですか？

自覚症状がなくても

病気が隠れているかもしれません 



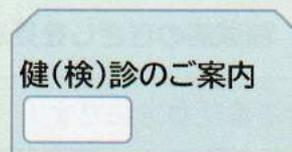
わかった時がこわい!!



対象の方には下記の封筒で、受診券(黄色)が送付されています

○松戸市国民健康保険  
にご加入の方(特定健診)

○千葉県後期高齢者医療制度  
にご加入の方(後期高齢者健診)



毎年健診を受けて、自分の健康を守りましょう！

 お問い合わせ 松戸市 国保年金課 健診班

国民健康保険コールセンター: 047(712)0141 健康相談: 047(366)1121

市ホームページ  
健診のお知らせ



 1年に1度、成人歯科健診を受けましょう！(無料)

【問】松戸市健康推進課：047(366)7481



# 糖尿病

## あなたは大丈夫ですか？

### 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、インスリン（すい臓から分泌される血糖値を下げるホルモン）の不足や作用低下のために、血糖値が高い状態が続く病気です。

初期には症状はほとんどなく、糖尿病になっていることに気がつかないこともあります。

放置すると全身の血管が傷み、三大合併症（糖尿病性腎症や糖尿病神経障害、糖尿病網膜症）や心臓病、脳血管障害（脳梗塞・脳出血）などの病気を起こすことがあります。

#### ● 糖尿病性腎症とは… ●

腎臓の機能が低下し、人工透析が必要になることも

#### ● 糖尿病神経障害とは… ●

手足のしびれや壊疽の可能性も

#### ● 糖尿病網膜症とは… ●

進行すると失明の危険性も



糖尿病の予備群や糖尿病は、早くつけて、食事や運動などの生活習慣を改善し、血糖値をコントロールすることで、合併症を防ぐことができます。



### 以下の項目で、あなたはいくつあてはまりますか？

- 血糖値が高いと言われたことがある
- 野菜をあまり食べない
- 40歳以上である
- あまり運動をしない
- 外食が多い

- 糖尿病の親・兄弟・姉妹がいる
- 妊娠時に尿から糖が出たと言われた
- 肥満気味である
- 歯周病・歯肉炎になっている
- いつもお腹いっぱい食べる

ひとつでもあてはまる場合は、糖尿病のきざしを見逃しているかもしれません！



### 健診はからだのチェックができる身近な方法です！

健診では、高血圧・糖尿病・腎臓病などのきざしをいち早くみつけます。

糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状なくしのびよるため、年に1回は健診を受けて、からだのチェックをしましょう！



問い合わせ先：松戸市 国保年金課 健診班 ☎ 047 (366) 1121 (生活習慣病等に関する相談)