

令和8年度 健康診査・がん検診のお知らせ

▶ 問合せ先 健康推進課 ☎ 288-7926

健康診査・がん検診には、福祉センターで受診する「集団健診」と医療機関で受診する「個別健診」があります。

集団健診

実施期間 **6月10日(水)～**

受診券番号は右上に記載されています

STEP
1

受診券を確認する

青色の封筒を開封し、受診券に記載されている9ケタの「受診券番号」を確認してください。

まず開封!



【受診券】



STEP
2

予約する

◆ Web予約

右記の二次元コードをスマートフォンなどで読み取り、必要事項を入力し予約してください。

Web予約はこちら▼



◆ 電話予約

津幡町集団健診予約センター

☎ 0120-258-251

※ 8時30分～20時受付。土日祝日も対応。
※ 8月10日～16日は休み

STEP
3

受診する

予約した日時・会場で受診してください。

詳細はホームページをご覧ください▼



個別健診

実施期間 **10月31日(土)まで**

個別健診は、各医療機関に直接ご予約ください。 ※キジマあたまのクリニックも受診可

みんなで受けよう!健康診査

令和6年度の受診率第1位は
笠谷地区・井上地区

地域のみなさんで声を掛け合って、健診を受診しましょう。

健診を受けた方の声

病気が見つかったらどうしよう、もう少し痩せてから受診しようなどと考えますが、1年に1回「自分のために、家族のために」受診しませんか?

あなたの体を大事にできるのはあなただけです。健康診査を機会に自分の生活を見直し、笑顔で長生きしましょう。

健康づくり推進員 Aさん



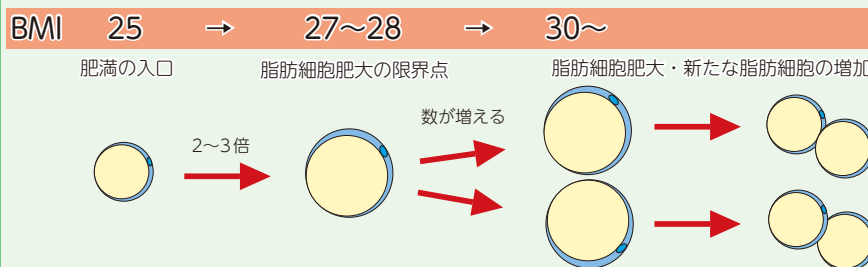
健診の受診が健康へのカギ? ～お腹周りの脂肪細胞について～

特定健診では、主にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目し、お腹周りの測定や血液検査、血圧測定などを通して、体の状態を詳しくチェックします。

お腹周りの内臓脂肪には脂肪細胞が蓄積しており、BMI*が高くなると脂肪細胞は大きくなり、数も増えます。また、脂肪細胞から善玉サイトカインと悪玉サイトカインという物質が出ています。

*BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

脂肪細胞の肥大化と分裂



BMIが25以上になると、悪玉サイトカインがたくさん出てしまい、血管に炎症を起こします。

BMIが30を超えると、脂肪細胞が分裂して数が増え、悪玉サイトカインがさらに増えていきます。

※体重を3~5kg減らすと、善玉サイトカインの出がよくなると言われています

😊 善玉サイトカイン

- ・インスリンの働きをよくする
- ・血管の炎症を抑える
- ・食欲を調整してくれる

😡 悪玉サイトカイン

- ・インスリンの働きを悪くする
- ・血管の炎症を引き起こす
- ・血圧を上げる
- ・血栓を作る