



健康

# 生活習慣病予防精密検査のお知らせ

健康推進課 国民健康保険係  
☎0967-62-2910

生活習慣病は自覚症状が出にくい病気です。症状が出た時には病気が進行し、重症化していることがあります。令和5年度健診結果をもとに精密検査の対象者を選定しています。対象の方には7月下旬に郵送しました健診結果の中に通知文を送付していますのでご確認ください。

## 【75g OGTT (糖負荷検査)】

空腹時血糖は少し高いくらいだったが、食後高血糖になり実は糖尿病だったという場合もあり、隠れている糖尿病を見つけることができます。

- 受け方
  - ①朝食を抜いた状態で病院を受診し、採血をした後、検査用の砂糖水を飲みます。
  - ②30分、1時間、2時間後と砂糖水を飲んだ後3回採血をします。
- 先着：10名
- 実際の金額12,000円のところ  
自己負担額3,000円

## 【微量アルブミン尿検査】

糖尿病により、高血糖状態が続くと腎臓が傷つき、糖尿病性腎症を起こす可能性があります。糖尿病性腎症を早めに見つけることができます。

- 受け方
  - ①早朝尿を専用の容器に入れ病院に提出します。
- 先着：20名
- 実際の金額1,250円のところ  
自己負担額500円



## 【頸動脈超音波検査】

中性脂肪、血圧などが高くなると、動脈硬化が進行し、悪化すると心筋梗塞や脳卒中を引き起こす可能性があります。動脈硬化の進み具合が分かる検査になります。

- 受け方
  - ①頸部(首)の血管に超音波をあてて検査します。
- 先着：40名
- 実際の金額3,500円のところ  
自己負担額1,000円

それぞれの結果は後日担当の保健師・栄養士から返却があります。

申し込みメ切：9月1日(金)

- 検査期間：9月19日(火)～10月6日(金)
- 検査場所：良見内科医院、渡邊総合内科クリニック

## スマートボディ教室参加者を募集します

運動不足を解消したい！自分に合った運動方法が知りたい！など運動で健康増進したいという方を対象に運動教室を開催します。

- 対象者
  - ・町の住民健診での保健指導対象者のうち参加を希望される方
  - ・国民健康保険に加入されている70歳未満で腹囲男性85cm以上、女性90cm以上、BMI25以上に該当され参加を希望する方
- ※心臓疾患がある方、主治医からの運動制限指示がある方は参加できません。
- ※社会保険の方で参加を希望される方は電話にてお問い合わせください。

- 参加費 無料
- 内容 運動指導士による講話と運動の実技(筋トレ・有酸素運動など)
- 日程 9月8日(金)開始  
毎週金曜日、週1回12月までの約3カ月を予定。
- 時間 19:00～20:30
- 場所 高森総合センター
- 申し込み方法 9月1日(金)までに健康推進課国民健康保険係へご連絡ください。

## 令和5年度阿蘇南郷檜ブランド化推進協議会 阿蘇南郷檜の森づくり事業

「ナンゴウヒ」を育てたい、銘木市へ出荷したい方を募集します！

阿蘇南郷檜ブランド化推進協議会では、阿蘇地域で古くから植えてられているヒノキ「ナンゴウヒ」を将来にわたり守り育てるため右記事業を実施しております。

ナンゴウヒを植林したい、枝打ちしたい、銘木市へ出荷したい方を募集しています。

「ナンゴウヒ」は、ヒノキの品種名のこと、阿蘇地域の御神木と同じ特性を持つクローン品種であり、ヒノキの林業基準品種とされています。晩生型で通直に育つことから社寺建築用材として重宝されています。

- 当協議会では、苗木代、枝打ち施工費、桧積料・運搬費を補助します。
- 詳しくは下記までお問い合わせください。

阿蘇南郷檜ブランド化推進協議会(高森町農林政策課内) 担当：高田  
☎0967-62-2915 FAX0967-62-1174

- 募集期間 8月31日(木)まで
- 事業内容
  - ①植林について
  - ②枝打ちについて
  - ③銘木市への出荷について\*

※10月24日(火)に開催される「くまもと秋の選木&銘木市」へ出荷します。



## 分娩予約 随時受付中！！

阿蘇でお産(入院分娩・自宅分娩)ができるようになりました。

妊婦健診、エコー外来(4Dあり、他院分娩の方も可)、母乳・授乳相談、育児相談、沐浴年齢問わず女性の悩みや家族の方の相談もお受けします。産後入院も可能です。外来・訪問どちらも対応。完全予約制。(急用の場合は時間や曜日問いません。)



まずは、ご連絡下さい。  
HPはこちら。

広告

助産院 ひなた陽  
院長(助産師) 金津 陽子

外来・訪問：月曜日～土曜日 9:00～17:00  
入院：24時間  
休診：日曜・祝日・年末年始

阿蘇市一の宮町宮地 6154-10 仙酔峡ハイツ E-1  
☎・FAX 0967-22-0066  
携帯 090-3077-0405