

★ イイ事いっぱい ★

特定健康診査を受診しましょう！

☆ 健診のメリット

- 生活習慣病の危険度が早期に分かる！
- 生活習慣の改善の為に役立つサポートが盛りだくさん！
- 継続して健康管理が出来る！
- 医療費と保険料の抑制に繋がる！

☆ 検査内容も充実しました

- ・平成26年度の特定健診に、総コレステロール検査を追加しました。

メタボ対策を重視した項目

身長、体重、腹囲、血圧、
HbA1c、中性脂肪、
HDL コレステロール、
AST、ALT、γ-GT

動脈硬化を早期に
予防するための項目

LDL コレステロール、
総コレステロール

腎臓の機能を測る項目

尿酸、クレアチニン、
尿糖、尿たん白、尿潜血

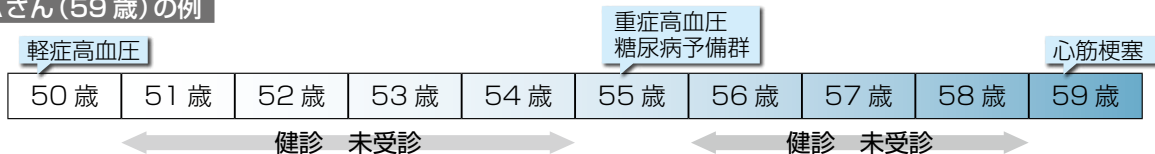
健診で早めに
病気を発見出来
れば、医療費も
少なく済んで、お
得です。



☆ 生活習慣病の芽を発見するには、やっぱり健診！

- ・健診で、病気を早期に予防しよう！

※ Aさん(59歳)の例



⇒ 健診結果には、病気の前兆が現れます。しかし、健診が未受診ではそれが確認出来ません。

⇒ 病気の前兆が現れていても、気にせずに放置してしまったら意味がありません。

➡ 毎年必ず健診を受けて、結果の変化を確認する事が大切です。

「私は大丈夫」という保障はどこにもありません！
元氣な未来は、今、健診を受診する事から始まります。

☆ 受診率目標達成のために、健診に行こう！

- ・受診率が、前年度よりも下がっています！
- ・受診率UP、そして目標達成のためにもみなさんの受診をお願いします。

☆ H25年度からの、健診受診率目標

	H24	H25	H26	H27	H28	H29
目 標		51.5%	53%	55%	57.5%	60%
受診率	51.4%	49.9%				

H24年度よりも下がってしまいました。
受診率も、50%を下回っています。

☆ 生活習慣改善のためのサポートもあります！

- ・専門家（保健師、栄養士）が、あなたの健康をサポートします。



健診内容や結果についてのお問い合わせは、
揖斐川保健センター（Tel 23 - 1511）
まで、お気軽にお問い合わせください。



今年も、特定健康診査が始まります!!

『健康だ』と思っていても、生活習慣病は自覚症状のないまま進行します。

揖斐川町の死因の約60%は生活習慣病で、そのうち半分は、メタボリックシンドローム関連疾患です。

特定健康診査は、あなたがメタボを中心とした生活習慣病に近づいていないかを、早期に発見するために重要な健診です。



**未来のあなたの健康の為に、
今こそ特定健診を受診してください！**

《特定健康診査のポイント》

- ❶ 40歳～74歳までの、すべての人が対象です。
- ❷ メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病を予防します。
- ❸ 健診結果による必要度に応じて、本人に適した特定保健指導を行います。

《H26 特定健康診査日程》
6月2日(月)～7月31日(木)

※ 揖斐川町国民健康保険に加入している40～74歳の人には、5月末に案内が届きます。(詳しくは、保健カレンダーを参照してください)

【特定健康診査 Q&A】

Q. 特定健康診査って誰が受けるの？

A. 40歳～74歳のすべての人です。国民健康保険や被用者保険（健康保険組合や共済組合などの医療保険）の被保険者と、被扶養者の全員が対象です。これまで健診を受けてこなかった被扶養者（家族）の人も受ける事が出来ます。

Q. 今までの健診とどこが違うの？

A. 実施主体、検査項目、「特定保健指導の実施」などが変わりました。実施主体は医療保険者です。これまで町民として受診していた人についても、国保や健保組合などの医療保険者が実施主体となりました。医療保険者からのお知らせに従って受診してください。

Q. 特定健康診査の受け方は？

A. 医療保険者からお知らせが届きます。実施主体である国保や健保組合などの医療保険者から、受診機関・受診日などについてのお知らせや、受診券（票）が送られます。特定健康診査は年に1回行われます。費用は医療保険者によって異なります。

メタボリックシンドロームに着目した健診内容です。

【全員】 問診・身体計測・身体診察・血圧測定・血液検査（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・総コレステロール・HbA1c・AST・ALT・γ-GT・尿酸・クレアチニン）、尿検査（尿糖・尿蛋白・尿潜血）

【必要者のみ】 心電図検査、眼底検査、貧血検査

健診受診後、結果に応じて生活習慣病予防のための『特定保健指導』（教室など）にお誘いします。

【お問い合わせ】 揖斐川町役場 住民課（☎ 22-2111） / 揖斐川保健センター（☎ 23-1511）

今年度 **40・45・50・55・60・65 歳** の女性の方へのご案内

骨粗しょう症検診を受診しませんか？



骨粗しょう症とは、カルシウム・運動不足などにより、骨がもろくなっている状態です。骨量は、20～30歳をピークにその後は加齢とともに減少していきます。現在、男女合わせて400～500万人と推定され、そのうち、1年間に10万人が骨折を起こしているとされています。また、骨折は、寝たきり原因の第3位となっています。早期に骨量減少を発見し、予防することで丈夫な骨作りができ、元気に過ごすことができます。そのため、揖斐川町では、節目年齢の方を対象に骨粗しょう症検診を実施しています。**対象の方にはピンク色の案内ハガキをお送りします**ので、ぜひこの機会に骨粗しょう症検診を受診することをお勧めします。

- ① 検診内容 : 上腕のレントゲン撮影。骨密度を測定します。
結果によって必要な方は、栄養士との相談ができます。
- ② 対 象 : 40、45、50、55、60、65歳の女性
(平成27年3月31日現在)
- ③ 自己負担金 : 500円
- ④ 申込み先 : **要予約** 揖斐川保健センター TEL 23-1511
時間は受付時間の開始から約15分毎でご案内します。

毎年、大変人気のある検診です。
ご希望の日程や時間がある方はお早めのご予約をおすすめします。

★検診場所が揖斐川保健センターから **揖斐厚生病院健診センター** となりました。

日 程	曜 日	受付時間	場 所
7月11日	金	13:00～16:30	揖斐厚生病院 健診センター
7月18日	金		
7月22日	火		
7月31日	木		

*妊娠中の方は、受診できません。(お腹の赤ちゃんに影響するおそれがあります)



5月31日は「世界禁煙デー」です。

5月31日～6月6日は禁煙週間。

「オールジャパンで、たばこの煙のない世界を」

喫煙が健康に与える影響は大きく、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題になっています。

揖斐川保健センターでは、保健師による禁煙支援を行っています。

禁煙を迷っている方や考えている方は、ぜひ一度、保健センターまでご相談ください。

揖斐川保健センター TEL 23-1511