

# 平成26年度 結核健診のお知らせ

結核は、現在でも1日に66人の患者が発生し、6人が命を落とすという重大な感染症と言えます。  
『咳が2週間以上続く、痰・血痰が出る、からだがだるい、急に体重が減った』などの症状がみられたら、  
**健診を待たずに医療機関を受診してください。**

## <結核健診の受診方法について>

**対象者** / 揖斐川町に住所を有する **65歳以上の方であれば、どなたでも受けることができます。**  
今年度65歳の方、昨年度受診者、希望者には受診票を郵送しますので、受診時に持参してください。

受診票がない方は当日、会場で発行しますので、申し出てください。

**健診会場** / 各地区をまわります。どの会場でも受診できますので、ご都合の良い健診会場で受診してください。

日程は、下の表でご確認ください。

**健診内容** / 胸部レントゲン撮影検査 <今年度より、より精度の高い健診車が導入され、より詳細に撮影することができるようになりました。>

**結果通知** / 健診結果は精密検査が必要な方及び医師が必要と認めた方のみ、結果を郵送します。

異常がない場合は、連絡しませんので、ご了承ください。

お問い合わせは 揖斐川保健センター TEL：23-1511まで

## 平成26年度 揖斐川町結核健診 日程表

月日	曜日	時間	場所
9月29日	月	13:00～15:00	揖斐川保健センター①
10月8日	水	14:30～16:30	厩永公民館
10月20日	月	14:00～15:00	市場研修センター
10月21日	火	8:30～9:20	和田公会堂
		9:50～10:20	黒田公民館
		10:50～12:00	小島公民館
		13:15～14:15	上野地区 町会館
		14:45～15:15	白檜農事集会施設
		15:45～16:30	二ノ宮多目的集会施設
10月22日	水	8:50～9:30	堀公民館
		9:50～10:30	野中公園
		11:00～11:30	三世代ふれあい会館
		13:00～13:45	反原多目的センター
		14:15～15:45	北方公民館
10月28日	火	8:30～9:20	北方1区会館
		9:50～10:20	東若松会館
		10:40～11:40	揖斐川健康広場
		13:00～13:30	揖斐小学校体育館北
		13:50～14:10	大光寺公民館
		14:30～16:30	揖斐公民館
10月29日	水	8:30～9:30	下新町公民館
		10:00～10:20	志津山公民館
		10:50～11:10	小谷公民館
		11:40～12:00	上ミ野公民館
		13:10～13:50	長良公民館
		14:20～16:20	清水公民館

月日	曜日	時間	場所
11月4日	火	8:30～9:00	下岡島公民館
		9:30～10:20	新栄町公民館
		10:50～11:50	小柳会館
		13:00～14:00	大和公民館
		14:30～16:30	揖斐川保健センター②

月日	曜日	時間	場所
9月24日	水	8:45～9:00	檜原集会所
		9:30～10:00	久瀬日坂公民館
		10:30～11:10	久瀬小津公民館
		11:40～12:00	久瀬公正公民館
		13:00～14:30	久瀬公民館
9月29日	月	8:30～9:00	外津波 大垣造園様方
		9:30～9:50	三倉特産品加工・文化伝承施設

月日	曜日	時間	場所
9月22日	月	8:40～9:40	藤橋振興事務所駐車場

月日	曜日	時間	場所
9月22日	月	10:20～10:30	諸家集会場
		11:00～11:45	坂本コミュニティセンター
		13:00～14:30	高齢者住宅はなもも
		15:00～15:20	川上集会場

月日	曜日	時間	場所
10月8日	水	9:00～9:10	上ヶ流茶工場
		9:40～10:00	檜 所久善様方付近
		10:30～10:50	香六橋 藤原知子様方付近
		11:20～12:00	春日公民館
		13:15～13:45	下ヶ流多目的集会施設
10月20日	月	9:00～9:30	美東診療所
		10:10～10:20	古屋 バス停付近
		11:00～12:00	春日小学校
		13:10～13:30	滝区消防庫付近

月日	曜日	時間	場所
9月29日	月	10:20～11:00	上神原集会所
		11:30～11:45	有鳥生活改善センター
9月30日	火	8:50～9:10	赤石地区集落農事集会所
		9:40～10:00	高科地区活性化支援センター
		10:30～10:50	岐礼多目的集会施設
		11:20～11:40	山本工務店様方
		13:15～15:30	谷汲保健センター
10月7日	火	8:50～9:30	深根地区活性化支援センター
		10:00～10:30	大洞地区農林漁家婦人活動施設
		11:00～11:40	東部分館
		13:00～13:40	長瀬診療所
		14:10～14:50	上名礼北公民館
		15:20～15:50	木曾屋地区活性化支援センター

# 平成26年度 肺がん検診のお知らせ

揖斐川町の主要死因の第1位は悪性新生物ですが、その中でも肺がんによる死亡が1位ということをご存じでしょうか？

肺がんは、自覚症状が少なく、気がついた時には進行していることが多いと言われています。肺がんを早期に発見するためには、定期的な検診を受けることが大切です。

**この機会に、ぜひ、肺がん検診を受けてみませんか？**

## <検診対象者>

揖斐川町に住所を有する40歳以上の方

★65歳以上の方で肺がん検診を受ける方は、結核健診を受ける必要はありません。

## <日程>

日にち	時間	検診会場	検診内容(費用)
9月24日(水)	15:00～16:00	揖斐川保健センター	胸部レントゲン検査 200円 *問診において、必要と判断された方のみ、喀痰検査実施 500円
9月29日(月)	15:15～16:15		
10月20日(月)	15:30～16:30		
9月30日(火)	16:00～16:40	谷汲保健センター	

## <申し込み方法>

☆揖斐川保健センターまで、お申し込みください。案内用紙及び問診票を郵送します。

<お問い合わせ・申し込み先> 揖斐川保健センター 23-1511

## 卒煙教室を、開催します!!

公共施設では、全面禁煙・完全分煙が望まれます。この機会に、タバコについて、楽しく学んでみませんか？タバコをやめたい方も、なかなかやめられない方も、タバコをやめてほしいと思っている家族の方も、どなたでも参加出来ます。お気軽に申し込みください!

### 「タバコと禁煙について、最新の「うんちく」をゲットしましょう！」

日にち：平成26年9月29日(月)  
時間：19:00～20:30(受付 18:30～)  
場所：揖斐川保健センター(上南方165-1)  
講師：揖斐郡北西部地域医療センター(久瀬診療所)センター長 医師 吉村 学 先生  
内容：喫煙度チェック、呼気中一酸化炭素濃度測定  
楽しいミニ講座 などなど……

★申し込み締め切り 9月24日(水)まで



※禁煙を強制は致しません。

※禁煙をしたい方には、保健師が個別でサポートを行っています。お気軽にご相談下さい。

☆参加申し込み、お問い合わせは 揖斐川保健センター (Tel 23-1511)

10月1日より水痘と高齢者肺炎球菌が定期予防接種になります

予防接種法施行令が改正され、平成26年10月1日から小児の水痘(みずぼうそう)と高齢者肺炎球菌の予防接種が定期予防接種に追加されます。対象者等は以下のとおりです。

水痘

○1歳以上3歳未満のお子さん  
接種回数…2回(過去に水痘ワクチン接種を受けたことがある場合は、既に接種した回数分の接種を受けたものとみなします)

○3歳以上5歳未満のお子さん  
接種回数…1回(平成26年度限りです。既に水痘ワクチンの接種を1回でも受けたことがある場合は、定期接種対象外となります。)

※既に水痘にかかったことがあるお子さんは定期接種対象外となりますのでご注意ください。

高齢者肺炎球菌

①平成26年度から平成30年度までの間は、各当該年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方を対象とし、実

施します。

②101歳以上の方は平成26年度に接種を実施します。

③60歳以上65歳未満の者であって、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方も対象となります。

ただし、①②③の対象者で既に肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は対象外となります。

詳細は決まり次第、個別通知や広報誌等を通じてお知らせします。



「8020」(80歳で20歯)  
運動表彰のご案内

西濃口腔保健協議会では、平成26年11月30日時点で、80歳以上で自分自身の歯が20本以上ある方を表彰いたします。

該当すると思われる方は、揖斐川保健センターもしくは、かかりつけ歯科医にご相談の上、左記の検診期間内に予約して、歯科医師の診察を受けてください。(申込書は各歯科医院にあります)

■検診期間(要予約)

平成26年9月24日(水)～  
10月8日(水)

■検診機関

西濃口腔保健協議会に加入の各歯科医院

■歯科検診料

無料

※注意 過去に表彰を受けた方は、対象になりませんのでご了承ください。



勸日本宝くじ協会からのお知らせ

今年のオータムジャンボ宝くじは  
1等・前後賞合わせて3億9,000万円!

1等 3億円3,000万円×13本  
(販売総数390億円・13ユニットの場合)

前後賞各 3,000万円×26本  
(販売総数390億円・13ユニットの場合)

☆発売期間☆

9月19日(金)～10月10日(金)



# 平成26年度健康にこにこ運動がスタートします!

## ◎健康にこにこ運動とは?◎

近年、自動車の普及による運動不足、食生活の欧米化などにより、この揖斐川町でも生活習慣病が増加してきています。健康に関する情報はテレビなどで盛んに伝えられていますが、実際に取り組んでいる人の割合が少ないという現状があります。

そこで、揖斐川町では、そのような現状を改善するために、生活の中に歩くということを取り入れ、生活習慣病を予防し、健康の保持増進を図ることを目的とした運動です。

## ◎実施方法◎

- ①健康にこにこ運動記録表を受け取ってください。
- ②1日の歩数目標を決めます。歩くことが苦手という方は、健康に関するチャレンジ目標でも大丈夫です。
- ③記録表に1日あたりの実際の歩行数やチャレンジ目標の達成状況を記録していきます。できなかった場合には、その理由も記録しておきましょう。
- ④1か月でチャレンジ1回終了です。揖斐川保健センター及び各振興事務所に記録表を提出してください。1回終了ごとに「達成記録用紙」に記録します。
- ⑤5回(5か月間)達成で、「健康にこにこ運動達成証」(カード式)授与とともに、広報いびがわで紹介させていただきます。(名前の掲載については、確認します。)

## ◎記録表の受け取り及び提出先◎

- ◎各地区の保健推進委員
- ◎揖斐川保健センター
- ◎振興事務所(谷汲・春日・久瀬・藤橋・坂内)

皆さんで誘い合って、  
健康づくりにチャレンジ  
してみませんか?

◎参加資格◎ 揖斐川町在住または在勤の18歳以上の方

◎実施期間◎ 平成26年9月1日(月)～平成27年1月31日(土)

## ◎平成25年度の実施状況◎

参加者数 199人、参加延べ人数 565人、5回達成者 72人

【実際にみられた目標】 毎日5,000歩ウォーキング(毎日の墓参りで実施)

1日1万歩歩こう。寒さに負けず、頑張ろう

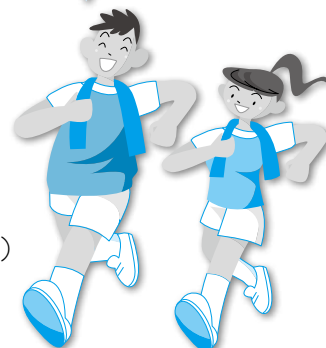
早寝・早起き、毎日ストレッチ体操15分

毎日、自転車40分乗車!

野菜を毎日たくさん食べる

3食を規則正しくしっかりと食べ、夜8時以降は食べない

いびがわマラソンフル走破のため、月間走行55km目標 などなど



## ◎お問い合わせ先◎

揖斐川保健センター TEL 23-1511

## 講演会開催のお知らせ

講演テーマ「命の最期を考える～生き方につながる～」

日時 平成26年9月30日(火) 14:00開演 場所 大野町町民センター ふれあいホール

講師 東京都世田谷区特別養護老人ホーム 芦花ホーム常勤医師 石飛 幸三氏 著書「平穏死のすすめ」

参加無料

お問合せ先 特別養護老人ホームまほろば TEL 0585-35-0058



あなたも認知症キャラバンメイトになりませんか？

認知症は、介護保険の申請で多い理由の2番目にあがっています。認知症の対応を学び、家族だけでなく、地域の見守りがあることで、自宅で生活を続けることができる場合もあります。

認知症キャラバンメイトは、認知症の人とその家族への応援者である「認知症サポーター」を揖斐川町で多数養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。町内には、現在26名、小学校や高等学校、地域のサロンなどで「認知症サポーター養成講座」を開催し、活躍しています。

「キャラバンメイト養成講座」

日時 10月27日(月)シンクタンク庁舎

別日程で中濃・飛騨総合庁舎でも開催予定

内容 認知症についての知識や、キャラバンメイトの役割、認知症サポーター養成講座の運営方法等を学びます

条件

年間10回程度を目安に(最低3回)、「認知症サポーター養成講座」を、原則としてボランティアの立場で行える方

受講料 無料

詳しくは、お問い合わせください。

地域包括支援センター

TEL 23-1341

今月の「おたのじゃ教室」

日程	会場	部屋
9月4日(木)	小島公民館	集会室
9月10日(水)	役場	3階会議室
9月18日(木)	揖斐公民館	和室(バスタオル持参)

各会場、月1回開催！参加無料！

受付 9時30分～

教室 10時～11時30分頃

対象 65歳以上



そんなあなたにおすすめの、自宅で続けられる体操をご紹介します。お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

お問い合わせ先

地域包括支援センター

TEL 23-1341

揖斐を歩こう！65歳からのノルディックウォーキング

健康づくりで話題のノルディックウォーキング。ポールがバランス維持をサポートするので転びにくく、姿勢が良くなります。また、足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能になり、腰痛防止にも効果があると言われています。季節を問わず誰でも簡単に始められます。

教室では専門の指導者のもと、ゆったりコース(初心者向け)と、はりきりコース(経験者向け)に分かれて、会場周辺を歩きます。(雨天時は、室内で実施。)

☆初心者も安心『体験会』

9月30日(火)久瀬公民館

10月2日(木)清水公民館

受付 9時半～

教室 10時～11時半頃

参加費 無料

☆継続を目標に『ステップアップ講習会』

①10月14日(火)健康広場

②10月22日(水)健康広場

受付 9時30分～

教室 10時～11時半

参加費 無料

☆おたのしみ！

『横蔵寺紅葉ウォーキング』

11月26日(水)

ラーニングアーバー横蔵・樹庵

受付 9時30分～

教室 10時～13時30分

参加費 1500円(昼食代)

☆対象☆

65歳以上で介護保険の認定を受けていない方

☆定員☆ 各回30名

☆持ち物☆

ノルディックウォーキング用ポール・水分・雨具・帽子・タオル・運動のできる服装・靴・健康保険証等

※ポールレンタル500円もあります。

※持ち物は、リュックサックやウエストポーチなどに入れ、両手が使えるようにしてください。※単発の参加も可能です。

申込み・お問い合わせ

地域包括支援センター

TEL 23-1341



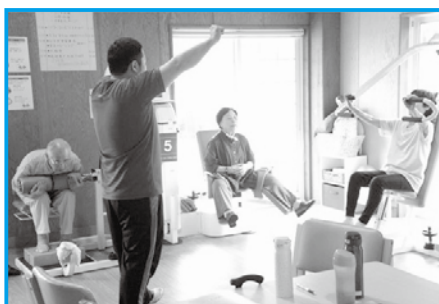
# あなたのご参加をお待ちしています！

## ～介護予防教室のご案内～

★希望者には、送迎があります★



要申込み『いび青春塾』大変人気の教室です！



### レッツ倶楽部いけだ 運動

ここではパワーリハビリといって、からだに負担のない負荷でマシンを使った運動をします。笑顔で元気いっぱいスタッフが迎えてくださいます。

池田町八幡にある施設です。



### メディカルケアセンター1B 運動

理学療法士や看護師などの専門家による、自宅でもできる運動を元気に楽しくおこないます。特別個別指導もあります！

揖斐川町長良にある施設です。



### メディカルケアセンター1B 脳若返り

グループ活動を通して脳の活性化(脳の若返り)を図る教室です。これからも明るく楽しい生活を送っていただけるよう取り組んでいきます。

揖斐川町長良にある施設です。

会場	レッツ倶楽部いけだ	メディカルケアセンター1B	メディカルケアセンター1B
内容	運動 パワーリハビリ	運動 集団運動・個別リハビリ	脳若返り 認知症予防レクリエーション
開始日 ～卒業日	12月9日～3月3日 毎週火曜日全12回	12月11日～3月5日 毎週木曜日全12回	10月31日～12月5日 毎週金曜日全6回
時間	10:00～11:30	13:30～15:00	10:00～11:30
対象	65歳以上で介護保険の認定を受けていない方		
定員	9人	10人	10人
申込み 締切日	<b>10月15日</b>	<b>10月15日</b>	<b>8月29日</b>

※原則年間1人1クールの参加となります。

※申込み多数の場合は、チェックリストの結果等に基づき、参加決定させていただきます。

私たち揖斐川町地域包括支援センターは、みなさんにいつまでも、これまでと変わらない生活を送っていただきたいと応援しています！



申し込み・お問い合わせ先 揖斐川町地域包括支援センター TEL 23-1341