

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ために、
今こそ特定健康診査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。

《平成 29 年 特定健康診査日程》
6月1日(木)～7月31日(月)

※ 揖斐川町国民健康保険に加入している 40 ～ 74 歳の方には、
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。**持病があり、医療機関で治療中の人も対象です。**かかりつけ医と相談の上、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。

Q. 健康に自信があるから、健診を受けなくても大丈夫？

A. 「自覚症状がない＝健康」とは限りません。血圧や血糖値、血中脂質など、健診で発症前に病気を発見でき、重症化を防ぐことができます。健診を受けて病気を未然に防ぐことができれば、医療費の節約だけでなく、保険料の引き上げを抑えることにも繋がります。

特定健診は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】 揖斐川保健センター Tel 23-1511 / 揖斐川町役場 住民課 Tel 22-2111

若い人こそ受けてほしい！

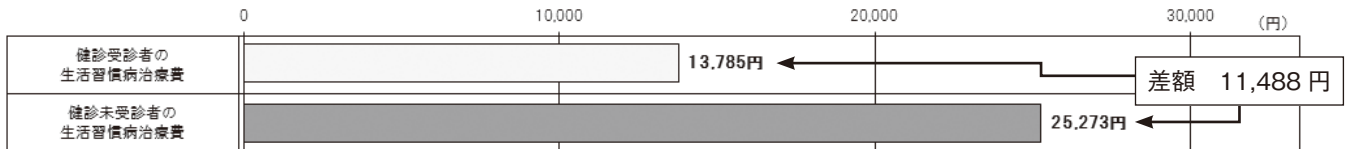
特定健診は 1,000 円で受診でき、健康管理に最適です！

健診はお財布に優しい！

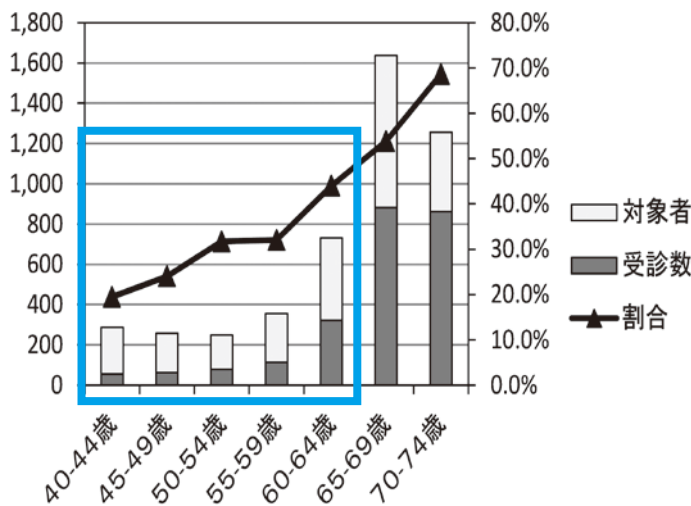
特定健診を受けている人と受けていない人では、医療費に年間で約 1 万円の差が出ます。

⇒健診を受診することが、病気の発症を防ぎ、医療費の抑制にもつながります。

《特定健診の受診の有無と、生活習慣病治療にかかっているお金（揖斐川町）》



平成27年度特定健診受診者 総計



若い世代の受診率が低い傾向にあります。また、40 歳から 64 歳の特定健診対象者のうち、約 3 人に 1 人は健診も治療も受けていません。この中には、病気になる可能性を秘めている人が多いと予想されます。

**健康のために、まずは
健診から始めよう！**

【お問い合わせ】 揖斐川保健センター（Tel 23 - 1511） または 住民課（Tel 22 - 2111）

不正大麻・ケシ撲滅運動実施中 5月1日～6月30日

大麻・けしに係る犯罪の発生は、関係機関の努力にもかかわらず、依然として後を絶たない現状にあります。これらの発生を防止するためには、不正栽培の事犯を早期に発見するとともに、自生する大麻・けしを一掃することが重要です。

不正栽培および自生する大麻・けしを発見した時は、警察署や保健所等に通報をお願いします。

【お問い合わせ】 西濃保健所揖斐センター生活衛生係 Tel 23-1111



**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。**

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。



今年度 40・45・50・55・60・65 歳の女性の方へのご案内

こつ そ しょうしょう

骨粗鬆症検診を受診しませんか？



骨粗鬆症とは、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、日本の総人口の10%弱、約1100万人が骨粗鬆症で、現在は症状が出なくても、いずれ腰痛や骨折を起こす危険が大きいと言われています。また、骨折は、寝たきり原因の第2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鬆症検診を実施しています。対象の方には案内ハガキをお送りします ので、ぜひこの機会に骨粗鬆症検診を受診しましょう。

- 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30年3月31日現在)

③自己負担金：500円

【申込み】要予約 揖斐川保健センター TEL 23-1511

実施月日	受付時間	場 所
6月27日(火)	9:00～11:30 13:00～15:30	揖斐川 保健センター
7月12日(水)	13:30～16:00	
7月19日(水)		
7月31日(月)		

毎年、大変人気のある検診ですので、お早めにご予約ください。



気軽ににお越しください！

6月 認知症カフェ

認知症カフェとは、誰でも参加できる集いの場です。地域住民、認知症の人やその家族、各専門家などが、お茶をしながらお互いに交流したり、情報交換したりすることを目的としています。

名 称	会 場	開催日時	電話番号
ふらっとカフェ	JA いび川 デイサービスセンター 清流の里	16日(金) 13:30～15:00	21-3666
しずやま喫茶	グループホーム揖斐川 げんき村	21日(水) 10:30～11:30 13:30～15:00	21-3511
カフェスマイルデイズ	メディカルケアセンター I B	28日(水) 13:00～16:00	22-0122

※内容など詳細は、各会場へおたずねください。

【お問い合わせ】 揖斐川町地域包括支援センター TEL 23-1341

6月のおたっしや教室

みんなで楽しく、日頃の生活が楽になる運動をしてみましょう。参加無料、申込み不要です！

対 象 揖斐川町にお住まいの65歳以上の方 どの公民館でご参加いただいてもかまいません
受付・血圧測定：9:30～ 教室：10:00～11:30

公民館	部屋	日程(毎月)	6月 開催日
揖斐	1階和室	第2木曜	6月8日(木)
大和	2階集会室	第1水曜	6月7日(水)
北方	1階集会室	第3水曜	6月21日(水)
清水	1階集会室	第2火曜	6月13日(火)
小島	1階集会室	第4木曜	6月22日(木)
胨永	1階ホール	第4火曜	6月27日(火)

※昨年度と開催日程が異なる公民館があります。

※公民館によって講師が異なります。

持ち物 運動のできる服装、水分、タオル、教室ファイル(お持ちの方)、上靴(揖斐は和室のため不要)

【お問い合わせ】 揖斐川町地域包括支援センター
TEL 23-1341