

## 6月のおたっしや教室

健幸ポイント  
対象事業です♪

日頃の生活が楽になる運動を、皆さんで楽しくしてみませんか？  
揖斐川町にお住まいの65歳以上の方であれば、どの公民館にもご参加いただけます。  
皆さんのご参加をお待ちしております。

申込不要、参加無料

受付・血圧測定：9時30分～ 教室：10時～11時30分

公民館	部屋	日程	開催日
揖斐	1階 研修室	第2火曜日	6月12日
小島	1階 集会室	第4火曜日	6月26日
大和	2階 集会室	第1火曜日	6月5日
北方	1階 集会室	第3火曜日	6月19日
清水	1階 集会室	第4木曜日	6月28日
脛永	1階 ホール	第2木曜日	6月14日



※一部の公民館で、29年度と開催日程が異なります。ご注意ください。  
※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、上靴、水分、タオル、教室のファイル（お持ちの方）

**【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 気軽に お越しください！ 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がお茶をしながらお互いに交流したり、各専門家らと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
喫茶しずやま	グループホーム揖斐川げんき村 (揖斐川町志津山谷378)	6月20日(水) 10時～11時30分 13時30分～15時	21-3511
ふらっとカフェ	JAIび川 清流の里 (揖斐川町三輪中新田2439-1)	6月15日(金) 13時30分～15時	21-3666
カフェスマイルデイズ	メディカルケアセンター I B (揖斐川町長良657-1)	6月27日(水) 13時～16時	22-0122
喫茶 Chidori (チドリ)	特別養護老人ホームかりやど (揖斐川町黒田419-3)	6月27日(水) 14時～16時	22-5511

※内容など詳細は各会場へお尋ねください。

**【お問い合わせ】** 福祉課 地域包括支援センター Tel 23-1341

## 失語症カフェ

失語症（脳の損傷による言語障害の一つ）について「悩み」「喜び」を語り合うことができる誰でも参加できる憩いの場です。

名称	会場	開催日時	電話番号
失語症カフェ	JAIび川 清流の里 (揖斐川町三輪中新田2439-1)	8月19日(日) 13時30分～15時 ※事前に参加予約が必要	21-3666

※内容など詳細は各会場へお尋ねください。

**【お問い合わせ】** 福祉課 地域包括支援センター Tel 23-1341

# 今年も、特定健康診査が始まります!!

『健康だ』と以为っていても、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》

- 1 40 歳～ 74 歳までの、すべての人が対象です。
- 2 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。
- 3 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 30 年 特定健康診査日程》

**6月1日(金)～7月31日(火)**

健幸ポイント  
対象事業です!

※ 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. 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出来れば、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。

**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。

**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為の『特定保健指導』（教室など）にお誘いします。

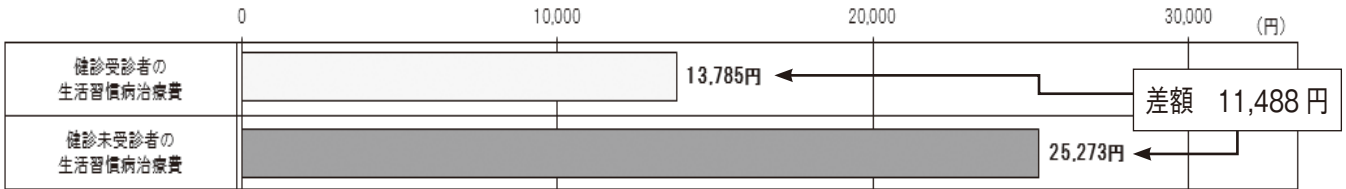
【お問い合わせ】 揖斐川保健センター Tel 23 - 1511 / 揖斐川町役場 住民課 Tel 22 - 2111

若い人こそ受けてほしい！

# 特定健診は1,000円で出来て、健康管理に最適なんです！

★健診はお財布に優しい。

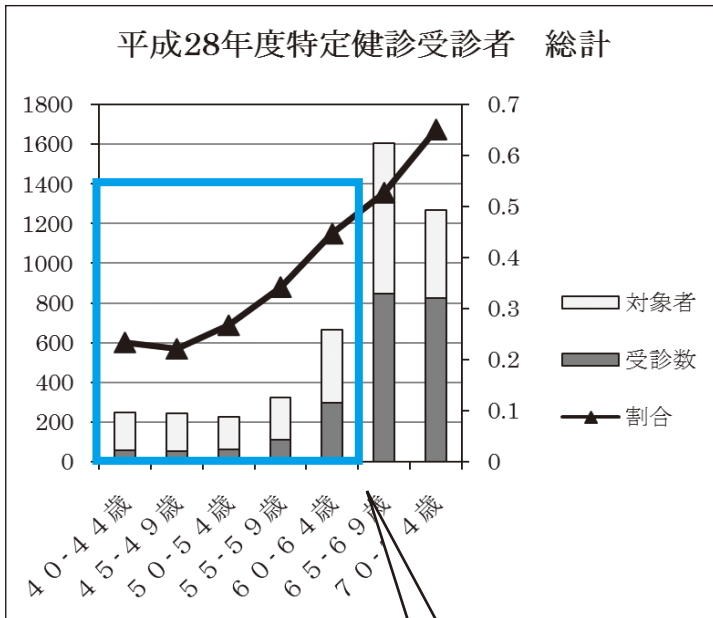
《特定健診の受診の有無と、生活習慣病治療にかかっているお金（揖斐川町）》



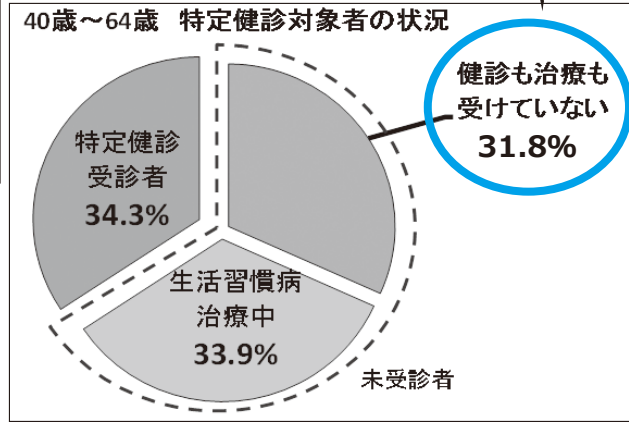
特定健診を受けている人と受けていない人では、医療費に年間で約1万円の差が出ます。

⇒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！

★実は、40歳代～50歳代の受診者が少ない。



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。



若い世代の受診率が低い傾向にあります。

## 健康のために、まずは健診から始めよう！

特定健診についてのお問い合わせは、  
 揖斐川保健センター (Tel: 23-1511)、または 住民課 (Tel: 22-2111)

今年度 **40・45・50・55・60・65** 歳の女性の方へのご案内



## こつ そししょうしょう 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されています。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、栄養士と相談ができます。

②対象：40、45、50、55、60、65歳の女性  
(平成31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  
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。  
希望の日程や時間がある方は早め  
のご予約をおすすめします。

実施月日	受付時間	場所
6月19日(火)	13:30～16:00	揖斐川 保健センター
7月4日(水)	9:00～13:00 14:00～15:30	
7月23日(月)	13:30～16:00	

健幸ポイント  
対象事業です♪



## 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。

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、喫煙習慣は個人のし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（電話：23-1511）

## 予防接種実施医療機関変更（廃止）のお知らせ

竹中医院（揖斐川町三輪）は5月31日（木）閉院のため、6月1日（金）以降の予防接種の実施ができなくなりますのでご了承ください。