

75歳以上(後期高齢者医療被保険者)の皆さんへ

ぎふすこやか健康診査・ぎふさわやか健診

毎日健やかな生活を送るためにも、健診を受けて、病気の早期発見・予防に努めましょう。

ぎふすこやか健康診査

【目的】病気の早期発見、重症化予防

【対象】後期高齢者医療被保険者(75歳以上の方)

【検査項目】問診、身体計測、身体診察、
血圧測定、血液検査、尿検査

※医師が必要と認めた方のみ、心電図検査を行います。

【自己負担】500円

【実施期間】6月2日(月)～8月30日(土)

※昭和25年5月1日から昭和25年8月31日に生まれた方は10月実施になります。

ぎふさわやか健診 (後期高齢者口腔健康診査)

【目的】口腔機能低下や肺炎などの疾病予防

【対象】後期高齢者医療被保険者(75歳以上の方)

※ぎふすこやか健診の案内と一緒に通知します。

【検査項目】問診、歯の状態、咀嚼能力、舌機能、嚥下機能 他

【自己負担】300円

【実施期間】6月2日(月)～令和8年1月31日(土)

- ▶ 受診方法や実施医療機関については、5月末に発送される案内通知をご確認ください。
- ▶ 介護認定を受けている方には案内を通知しません。健診を希望される方は、揖斐川保健センターまでお問い合わせください。

【お問い合わせ】 住民生活課 TEL 22-2111
揖斐川保健センター TEL 23-1511



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。

【お問い合わせ】 揖斐川保健センター TEL 23-1511

揖斐川町国民健康保険に加入している40歳～74歳の皆さまへ

特定健康診査のご案内

『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。

《R7 特定健康診査日程》

6月2日(月)～8月30日(土)

健幸ポイント
対象事業

※実施期間に受診が困難な場合、医療機関によっては受診期間を過ぎても受診が可能ことがあります。直接医療機関へお問い合わせください。

【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・空腹時血糖・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に『特定保健指導』（教室など）にお誘いします。

6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です！

生活習慣の改善で歯周病のリスクファクターを取り除きましょう。

【喫煙】

タバコの煙に含まれる、タール、一酸化炭素、ニコチンなどは病原菌に対する抵抗力を低下させるとともに、歯周病を重篤化させます。

【よく噛むこと】

よく噛むことで唾液の分泌が促進され、歯周病菌の増殖を抑えます。

【食生活の見直し】

1日3食のバランスの良い食事が大切です。歯の骨や歯茎の健康維持のため、繊維の多い野菜やビタミンA、C、Dの豊富な食べ物を心がけると良いです。

【ストレス解消】

日常生活でのストレス解消のため、適度な運動や趣味などでリラックスする時間をつくることも必要です。

歯科医療機関への定期的な受診も、歯の健康維持・増進につながります。
また、歯周病検診を実施していますので、歯の健康管理にお役立てください。



いびがわ健幸ポイント・にこにこ運動の参加で健康になろう！

令和6年度の健幸ポイントが終了し、応募者総数は548名、その中から体組成計等、38名の方が当選されました。

当選者数

- 防災セット 5名
- ノルディックウォーキングポール 3名
- 体組成計 3名
- 健康・減塩グッズ 15名
- 歯科衛生士が選んだ口腔ケアセット1年分 12名

参加されたみなさまのアンケートでは、8割以上の方が「健康づくりに取り組むきっかけとなった」「健(検)診を受診するきっかけとなった」と回答されました。また、以下の感想もいただきましたのでご紹介します。

- ・にこにこ運動の記録表があることで毎日、毎月頑張ることができた。
 - ・目標日数が達成できてよかった。血圧が下がった。
 - ・2024年も1年間にこにこ運動に参加できました。2025年も体調管理に努めます。 など
- 多くの方が、健幸ポイントへの参加、にこにこ運動の実施により、健康づくりや健(検)診受診のきっかけとなりました。



令和7年度の「いびがわ健幸ポイント」も始まっています！
多くのご参加お待ちしております。

【お問い合わせ】
揖斐川保健センター
TEL23-1511