

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》

- 1 40歳～74歳までの方が対象です。
- 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 健診結果の必要度に応じて、本人に適した特定保健指導を行います。

《R8 特定健康診査日程》
6月1日 月～**8月31日** 月

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。

◎特定健診のかわりに人間ドックを受けた方へ費用の一部助成を行っています

《対象者》

- ・人間ドックの受診日において、揖斐川町国民健康保険の被保険者(75歳未満)であること
- ・人間ドックを受診しようとする日の属する年の年度末において、40歳以上であること
- ・申請日において、納期限が到来した国民健康保険税を完納している世帯であること
- ・当該年度に特定健康診査を受診していないこと
- ・人間ドック受診の結果、特定保健指導の対象となった場合に当該指導を受けることに同意すること
- ・特定健康診査、特定保健指導および町の実施する保健事業に健診結果が活用されることに同意すること

《補助金額》

受診費用の1/2 (上限2万円)

《必要書類》

- ・人間ドックにかかる検査結果通知書
- ・人間ドック受診費用の領収書
- ・振込先が分かるもの

《申請先》

揖斐川保健センター (上南方165-1)

申請はお早めに！！
(受診から3か月以内)

6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です！

『歯みがきは 体を守る 最前線』

歯の健康は、全身の健康に直結します。

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。

【禁煙】

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。

揖斐川町では、「歯周病検診」を実施していますので、ぜひご受診ください。

「歯周病検診」

19～74歳

自己負担額：500円

郡内歯科医院に直接予約し受診

※指定歯科医院は
右記QRコードから
ご覧ください。



「ぎふさわやか 口腔健診」

75歳以上

自己負担額：300円

県内歯科医院に直接予約し受診

※指定歯科医院は医療機関へ直接お問い合わせ
ください。(郡内は左記QRコードより)



75歳以上(後期高齢者医療被保険者)の皆さんへ



ぎふ・すこやか健康診査のお知らせ

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、フレイルの早期発見・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1日(月)～8月31日(月)

- ▶ 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。
- ▶ 要介護3以上の認定を受けている方には案内が通知されません。
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。
- ▼注意▼ 昭和26年5月1日～昭和26年8月31日生まれの方は、10月に健診を行います。
案内通知は9月末に発送されますので、お待ちください。

☎ 住民生活課 TEL22-2111 揖斐川保健センター TEL23-1511



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 TEL23-1511



不正大麻・けし撲滅運動実施中(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。

大麻等の使用は、人生に重大な影響を与えます。より安全・安心な生活のためにもご協力ください。

☎ 西濃保健所揖斐センター TEL23-1111