

けんこうのお知らせ 9月号

● 下記の内容についての申し込み・問い合わせは、
● 鞍手町役場 保険健康課 健康増進班まで
● ☎42-2111 (代)

秋の総合健診（特定健診・がん検診）のご案内

健診は身体の状態をチェックできる良い機会です。集団健診では、特定（基本）健診とがん検診が半日程度で受けられます。今年度まだ健診を受けていない人は、この機会にぜひ受診しましょう。



＜ は託児あり ＞

日程	場所	受付時間
10月29日(木)	総合福祉センター	8:30~10:30 ※結果説明会は後日行います
10月30日(金)		
11月24日(火)		
11月25日(水)		
11月29日(日)		
11月30日(月)		

子宮がん・乳がん検診はこの日だけです！ この日以外はありませんのでご注意ください。

- ※1 過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのない方が対象です。（肝臓病等で治療中の方を除く。）
- ※2 マンモグラフィは、視触診と併用で隔年（2年に1回）の受診となります。
- ※3 上記の健診（検診）料は生活保護受給者のみ無料となります。健診（検診）当日、診療依頼書をお持ちください。

申し込み方法

特定健診の対象者で、今年度（H20年4月以降）受診されていない方は、この機会に是非下記期日までに電話でお申し込みください。

締切日
10月健診分 9月30日(水)まで
11月健診分 10月30日(金)まで

健診（検診）内容・料金

健診(検診)名	料金	対象者
特定健診	500円	40歳以上74歳以下で鞍手町国民健康保険加入者
基本健診	500円	18歳以上39歳以下の方
	無料	※3 生活保護受給者
※1 肝炎ウイルス検診	300円	18歳以上
肺がん検診	X線 1000円 X線・喀痰 4000円	
胃がん検診	500円	
子宮がん検診	400円	
乳がん検診（視触診のみ）	200円	
※2 乳がん検診（視触診+マンモグラフィ）	600円	40歳以上
大腸がん検診	300円	18歳以上
前立腺がん検診	200円	50歳以上
結核検診	無料	65歳以上

特定健診はかかりつけの病院でも受診できます

鞍手町と特定健診委託契約をしている医療機関で9月末まで個別に受診できます

- ・個別受診を希望される場合は事前に医療機関にお問い合わせください。
- ・受診される際は「特定健診受診券」「国民健康保険証」「自己負担金500円」が必要です。

※詳細は受診券（H21.6月郵送）に同封してお送りした特定健診のご案内をご覧ください。



改善しよう!! 生活習慣

～メタボ予防のためにできること～

～運動習慣編～

- 家事や子どもの世話、動物の世話など日常生活の中でも積極的に体を動かしましょう
- 短い区間は乗り物を利用しないで歩きましょう
- 3階まではエレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使いましょう
- 仕事などの合間に、ストレッチや軽い体操をしましょう
- ウォーキングや水中運動など自分にあった運動を定期的に行いましょう

●●● 保健師からのアドバイス ●●●

食事制限だけで、体重を減らすと脂肪と一緒に筋肉も落ちてしまいます。運動を生活に取り入れる事で筋肉が維持でき、食事で得たエネルギーを効率よく消費することができます。また、ウォーキングなどの運動をすることで、生活の範囲が広がり、仲間も増え、ストレス解消にもつながります。ただし、運動で消費するエネルギーは意外と少ないので、運動と食事を組み合わせて肥満を防ぎましょう



今年も開催します ぶれあいフェスタ2009

各種健康チェックを行ないます!

● 肝胆エコー [予約制]

肝臓、胆のうのエコー検査です。40歳以上の方が対象です。（定員100名）

● 骨密度測定 [予約不要] (当日会場にて申込み)

X線により骨密度を測定する検査です。40歳以上の方が対象です。

● 血管年齢測定 [予約制]

血管の硬さや詰まりの程度を判定します。※血管年齢測定はおおよそ3年に1回で良いとされています。昨年及び一昨年受けた方はご遠慮ください。（定員100名）

その他、さまざまな催し物を行います。詳しくは別添のカラーチラシをご覧ください。ご家族揃ってお越しください。

※予約制の検査については、事前の申込みが必要です。当日の申込みは受付できませんのでご注意ください。上記へ電話で申し込みください。締め切り：平成21年9月18日(金) (定員になり次第締め切らせていただきます)



今月の乳幼児健診対象者

(対象者全員に個人通知をしています。)

4カ月健診 9月10日(木)	H21年4月23日～H21年5月13日生
7カ月健診 9月24日(木)	H21年1月30日～H21年2月26日生
12カ月健診 9月24日(木)	H20年9月1日～H20年9月30日生

1歳半健診
9月3日(木) H20年2月7日～H20年3月3日生

3歳児健診
9月3日(木) H18年8月7日～H18年9月3日生

乳幼児相談
(身体測定、育児・栄養相談)
9月16日(水) H21年7月28日～H21年8月17日生
(毎月生後1～2カ月の方には通知をしています。)
乳幼児相談は、どなたでもお気軽にお越しください。申し込みは不要です。



健康運動カードを作ってみませんか?

エルゴメーター(自転車型の運動機器)は自分に適した運動負荷で、無理なく効果的な運動ができます。初回に運動測定(最大酸素摂取量(健康の1つの目安)の測定)を行い、今行われている運動効果をみていきます。

2カ月に1回、運動測定日が決まっていますので、ご希望の方は事前にお申し込みください。(1回20人程度) [今月は9月9日(水)、次回は11月20日(金) 13:00～15:00です。] 測定後、ご本人用の健康運動カードを作りますので、その後はいつでも使用できます。(血圧測定と体内脂肪率の測定・エルゴメーターでの運動です。)

※カードを作っている方で運動測定を希望される方も事前にお申し込みください。

健康運動測定の内容

- ①安静時の心電図検査、問診、運動負荷時の心電図による医師の判定
- ②最大酸素摂取量の測定と健康運動指導士による運動指導