

けんこうガイド

2月4日・5日実施の
特定健診の予約受付が始まります！

特定健診を受けると、今後も元気に過ごすための3つのチャンスが得られます。ぜひ、年に1度、受診してみませんか？

その1 自分の体を知るチャンス
健診を受けると、血液や心電図などからからだのようすを客観的に知ることが出来ます。自覚症状がない方も、年に1度、からだの点検とケアをしませんか？その一歩が、あなたの未来を変えます。

その2 自分を変えるチャンス
健康のために取り組んでみたい方を、保健師や管理栄養士がサポートします。特定健診の結果、特定保健指導を利用した方は、利用しなかった方と比べると2倍以上の内臓脂肪型肥満の改善者がいます。

その3 節約するチャンス
自覚症状がないまま病気は進行していき、治療が必要になると、その先ずっと通院時間と医療費という負担がかかります。健診は、年に1回1時間〜1時間半程度、料金は各保険者が健診費用を助成する為、格安で検査を受けられます。また、目標の受診率（H24に65%）に達成すると、保険料が減額されます（逆に、受診率が低いと保険料は増額されます）。

受診されていない方、まだ間に合います！
特定健診を受け、ご自分の健康づくりに取り組んでみませんか？



<特定健診を受けられる場所>

新冠町国保と後期高齢者医療に加入されている方は、次の場所で受けられます。

- 新冠町立国保診療所～お問い合わせ・予約申込み先 ☎ 47・2411
- 医療法人静仁会静内病院～お問い合わせ・予約申込み先 ☎ 42・1888
- 北海道勤労者医療協会 厚賀診療所～お問い合わせ・予約申込み先 ☎ 01456・5・2711
- 保健センター

日程：2月4日（金）・5日（土）
※予約申込みについては、12月24日（金）配布の町政事務委託文書にてお知らせします。

◇受診費用
① 40歳～64歳：1,000円 ② 65歳～74歳：650円 ③ 75歳～：無料

【特定健診のお問い合わせ先】
町民福祉課 保健福祉グループ ☎47・2113（健康推進・医療給付担当）まで

2月	2月			1月							月日	時間	事業名	健康カレンダー	場所	
4日（金）	9日（水）	5日（土）	4日（金）	2日（水）	31日（月）	28日（金）	28日（金）	27日（水）	19日（水）	18日（火）	14日（金）	13日（木）	11日（火）	13時～13時20分	BCG 予防接種	保健センター
13時30分～	13時～	10時30分～ 9時30分～ 8時30分～ 7時30分～	受付 6時30分～ 7時30分～ 8時30分～	9時～	18時～	13時～	受付 9時45分～	受付 10時～	9時～	13時～	9時30分～	9時30分～	13時～13時20分	お喜楽☆おたっしや塾 お喜楽☆おたっしや塾	お喜楽☆おたっしや塾 お喜楽☆おたっしや塾	保健センター 保健センター 保健センター 保健センター 保健センター 保健センター 保健センター
こころの健康相談	健康相談	がん検診 前立腺がん	胃・肺・大腸がん検診	特定健診 お喜楽☆おたっしや塾	からだの中から健康美（栄養教室）	1歳6カ月児・3歳児健康診査	乳児健康診査	お喜楽☆おたっしや塾	お喜楽☆おたっしや塾	フッ素塗布	おやこの楽しい料理教室	おやこの楽しい料理教室	お喜楽☆おたっしや塾	BCG 予防接種		保健センター 保健センター 保健センター 保健センター 保健センター 保健センター 保健センター
※要予約（1月31日～切り）	新冠憩いの家	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター			保健センター

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ ☎47・2113

「特定健診のギモン」

Q 元氣だし、やせているから大丈夫。病気になるたら病院に行くよ。

A 症状がないから健康、やせているから健康とは限りません。生活習慣病は自覚症状なく進行します。

ある日、急に心筋梗塞で倒れてしまうと、自分の生活への影響は計りしれません。健診で早期に発見し、予防・管理したほうが早く治せ、時間もお金もかからずにすみま

Q 忙しくて、時間が取れないんだけど健診に行かなくていいの？

A 忙しい毎日を送るあなたこそ、健康を守る必要があります。保健センターでは6・10・2月に、それぞれ2〜3日ずつ朝6時半〜11時まで実施しています。日程が合わない方は、新冠町立国保診療所、静仁会静内病院、厚賀診療所にて特定健診を行っていますので、ご自分の予定に合わせて受診することが可能です。ぜひ、1年に1回、健康を考える1日として受診をお勧めします。

Q 健診費用が高いのでは？

A 健診を自費で受けると、数千円かかります。特定健診は、加入している保険者が、健診費用の一部を負担してくれます。その

Q 治療中の人は、受けなくていいの？

A 治療中の人も、健診を受ける対象となっています。普段、治療を受けている病

気以外の部分も健診で調べることが出来ます。からだを守るためには、お薬に頼るだけではなく、生活習慣を見直すことが大切

Q 職場で健診を受けている人は、どうすればいいの？

A 保険者からは職場健診の受診状況が不明の為、受けた健診結果に応じた生活習慣のアドバイスを受ける事が出来ず、不要な健診の受診勧奨を受ける事となってしま

います。職場で受けた健診結果を「役場 町民福祉課（医療給付係）」にお持ち頂けると、特定健診を受診したこととなりますので、ご協力をお願いします。

介護ワンポイント アドバイス ①

「みんなで防ごう 高齢者虐待1」



《無意識のうちに虐待になっていませんか？》

高齢社会を迎え、自宅で介護を受ける方も年々増えていきます。しかし、その一方で介護疲れや責任感の重さから、介護者が無意識のうちに虐待行為をしてしま

うケースも実は少なくありません。今シリーズは、「高齢者虐待」に焦点をあててみましょう。平成19年の厚生労働省の実態調査によると、実際に虐待をしまつていてる側

でその自覚があるのは24・7%。残りの75・3%（4人に3人）は「そんなつもりはない」というのです。自分で虐待だと理解していない分、無自覚のまま高齢者に対して強くあたってしまう危険もあります。まずは、無意識のうちに虐待になつていないかどうか確認してみま

介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ 高橋 昌嗣

●町民福祉課保健福祉グループ（役場内 ☎47・2113（直通））