

けんこうガイド

「年イチ健診でいきいきライフ！」

◆特定健診

特定健診の検査項目は、腹囲（内臓脂肪量）、血圧測定、血液検査（血糖、脂質、肝機能等）、尿検査などです。
内臓脂肪量が増え過ぎると、血糖や脂質、血圧が上がり、動脈硬化（血管の老化）が進みます。特定健診を受けて、「適正な内臓脂肪量か」「血糖・脂質・血圧が高くなっていないか」を調べることで、動脈硬化の危険性、しいては心筋梗塞や脳卒中の危険性の高さを知ることが出来ます。
健診の結果、危険性が高かった方には、個別で保健師・管理栄養士が内臓脂肪を減らすための生活習慣の見直しをサポートいたします。

受診する際には『特定健康診査受診券』と『保険証』が必要です。国保加入者・後期高齢者医療制度加入者・生活保護受給者には、5月頃に『特定健康診査受診券』を送付いたしますので、大切に保管しておいてください。社会保険加入の方は、職場等にお問い合わせください。

◆がん検診

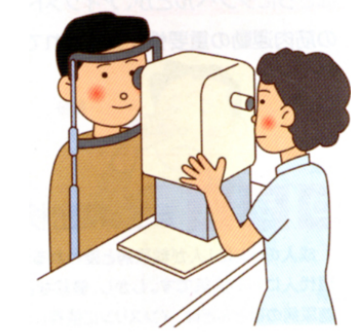
近年、医療技術の進歩により、がんは治る病気になってきました。治療成績のよい早期がんで発見するためには、毎年（婦人科がんは隔年）がん検診を受けることが必要です。

めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

目の血管を調べる 眼底検査

個人差はあるものの、40歳を過ぎてそろそろ老眼が始まり視力が衰えてくる頃から、眼には老化にもなう変化がいろいろと生じてきます。また、この頃になると糖尿病や高血圧などの全身病をもつ人も多くなってきましたがそうした病気の影響を、眼は少なからず受けます。

眼底検査は瞳孔に光をあてて、眼球の奥の網膜の状態を調べます。網膜には細かい血管が網目のように走っており、肉眼で見られる唯一の血管です。



これを観察することで、目の病気が、けでなく、高血圧や脂質異常症による血管への

影響や、糖尿病の合併症である糖尿病性網膜症などによる動脈硬化の程度を診断するのに役立ちます。
脂質異常症や高血圧、腎臓病などで動脈硬化が進行していると網膜の血管にも異常がみられますので、眼底検査で異常が見つかった場合、必ず精密検査を受けて原因を調べましょう。

□健康診査・各種検診（対がん協会） 場所：保健センター

実施月日	検診名	対象年齢	料金	検診内容
6月10日(金) 6月11日(土)	特定健診	・40以上の国保加入者 ・後期高齢者医療制度加入者 ・生活保護受給者	64歳まで～1,000円 65～74歳～650円 75歳以上～無料	身体計測、血液検査、血圧測定、尿検査など
	胃がん	40歳以上	2,000円	バリウム検査
肺がん	500円		胸部レントゲン検査	
10月29日(土) 10月30日(日) 10月31日(月)	大腸がん		1,100円	喀痰検査
平成24年 2月(日時未定)	前立腺がん	50歳以上の男性	1,100円	便検査(2日分)
	肝炎ウイルス検査	40歳以上 (過去に検査歴が無い方)	2,000円	血液検査
	エキノコックス症検診	小学生3年生以上	700円	血液検査
7月18日(月) 平成24年 1月21日(土)	子宮がん検診	20歳以上の女性	無料	血液検査
	エキノコックス症検診	40歳以上の女性	2,000円 1,000円	頸部細胞診 頸腔IJ-検査
平成24年 1月21日(土)	子宮がん検診	20歳以上の女性	3,700円	マレガ・ラフ・視触診

○昭和46年生まれの方は、各種がん検診（胃・肺・大腸・乳）、肝炎ウイルス検査が無料で受けられます。がんになる危険性は40歳以降から急激に増えてきます。ぜひ、この機会に検診デビューしましょう！
その他の無料対象者については、別途、町政事務委託文書等でお知らせいたします。

5月	5月		4月			月日	時間	事業名	場所
13日(金)	16日(月)	10日(火)	22日(金)	22日(金)	20日(水)	19日(火)	13時～	フッ素塗布	保健センター
13時30分～	13時～	13時～	13時～	9時45分～	13時～	13時～	フッ素塗布	保健センター	
健康相談	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	フッ素塗布	保健センター	
※要予約 (5月9日～)	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	フッ素塗布	保健センター	

介護ワンポイント アドバイス ①④



「みんなを防ごう 高齢者虐待4」

「怒鳴る」「ののしる」「侮辱する」など…これは心理的虐待です」

直接的な言葉や暴言で精神的に追い詰めてしまう心理的虐待もありますが、悪気がなくふとしたところで漏らした一言が、相手の心に大きな傷を負わせてしまうことがあります。「臭い」「汚い」「役立たず」「ボケ老人」等、深い意図はなくても、直接的であれ、間接的であれ、言葉の暴力は、ときには身体的虐待より深いダメージになることもあります。何気ない一言でも、相手にとって、どのように捉えてしまうか考えてみることも必要かもしれませんね。

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))