

健診は、健康への大切な贈り物 健康は、あなたの大事な宝物です

❖ 平成23年度甲佐町健診が7月から始まります

平成20年度からスタートした町の特定健診（特定健康診査）も、4年目を迎えます。

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した新しい健診で、毎年多くの皆さんが受診し、生活習慣の改善や健康づくりに取り組むきっかけとなっています。

日本人の3大死因である「がん（悪性新生物）」、「心臓病」、「脳卒中」。これらは、生活習慣が原因で発症する生活習慣病で、病気の始まりは「不健康な生活習慣」に過ぎませんが、それが重なって放っておくと、知らず知らずのうちにメタボリックシンドロームを

進行させ、重篤な疾患、要介護状態や寝たきりへとつながります。

❖ 自分自身の健康について過信していませんか？

「自分は健康である」と思う人も、次のようなことはありませんか？

○ 20歳のころと比べて、体重が10kg以上増えた。

○ 食事は満腹になるまで食べる。

○ 日本酒3合以上の晩酌は欠かせない。

○ 運動不足である。

○ 睡眠不足である。

○ 喫煙している。

いずれかに該当する人は、注意が必要です。健診を受けないで、病気の芽を見つけることはできません。

健診は健康への大切な贈り物、健康

はあなたの大事な宝物です。1年に1回は、必ず特定健診・後期高齢者健診・がん検診を受診して、あなたの健康を守りましょう。

● 特定健診に関するQ&A

Q 特定健診は、全員受ける必要がありますか？。病院で、定期的に検査をしていますか？。

A 特定健診は、40～74歳のすべての人が受ける必要があります。病院では体の悪いところを治療しますが、特定健診では健康状態全般を検査できます。各医療保険者で、必ず特定健診を受けましょう。

Q 忙しくて、特定健診を受ける暇がありませんか？。

A 健診は半日掛かりますが、体の異変に気付かず放っておいて、治療が必要になると、もっと時間が掛かってしまいます。

Q 特定健診はお金が掛かりますか？

A 町では、約8,500円の特定健診

検査項目が、個人負担1,000円で受けることができます。病気の予防や医療費の軽減にもつながるので、経済的に大変お得です。

❖ 平成23年度の町の健診（7月）についてのお知らせ

○ 期間 7月8日（金）～16日（土）
※13日（水）はありません。

○ 会場 町総合保健福祉センター

○ 対象者

・ 特定健診およびがん検診
40～74歳の国民健康保険の加入者
※ 社会保険加入者が受診される際には、保険者発行の受診券が必要です。

・ 後期高齢者健診およびがん検診
75歳以上の後期高齢者医療保険の加入者

○ そのほかの注意事項

・ 健診の申し込みを忘れた人も、早めの追加申し込みの連絡で受診できます。ぜひ、お申し込みください。

・ 7月の健診では、全員が心電図検査・貧血検査を受診できます。

・ がん検診は、大腸がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診（マンモグラフィ検査）で、検診料金の個人負担を軽減し、前立腺がん検診（PSA検査）を追加しています。

・ 特定の年齢の人には、子宮頸がん検診・乳がん検診（マンモグラフィ検査）の無料クーポン券を配布しています。当日は、クーポン券をお持ちいただき、特定健診と一緒に受診してください。

あゆみだより

健診

の話

このコーナーでは、毎月、町保健福祉センター職員である保健師、看護師、社会福祉士が、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
藤本 佑子 保健師

テーマは、「平成23年度の町の健診と特定健診」について。不摂生な生活習慣に基づいて発症する生活習慣病の芽を摘み取り、健康な体を守るために開催している特定健診などの町の各種健診について、開催日と内容をお知らせします。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



中島 麻悠香ちゃん (8か月)

悠梨香ちゃん (8か月)

父・昭二郎さん 母・京子さん
(有安区)

お兄ちゃん、
いつも遊んでくれてありがとう。

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？。写真掲載のお申し込みは、町保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町保健福祉センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711(直通)
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

Child-Care

7月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

7日(木) セタまつり

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園

☎096-234-0013

1日(金) プール遊び

15日(金) プール遊び

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

7日(木) セタまつり

16日(土) お泊り保育(～17日)

20日(水) お誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 地域子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(金) 水遊び

4日(月) 戸外遊び

6日(水) セタ飾りづくり

8日(金) 水遊び

11日(月) 製作遊び

13日(水) お絵かき

15日(金) 水遊び

20日(水) お誕生会

22日(金) 水遊び

25日(月) 歌遊び

27日(水) 陶芸教室

29日(金) 水遊び

育児相談(月～金曜日)

体験保育(午前9時30分～正午)

7・8月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月・7か月児健診

7月21日(木) 午前9時

8月18日(木) 午前9時

+ 10か月児教室

8月5日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

8月9日(火) 午後1時

+ 3歳児健診

8月9日(火) 午後1時20分

+ BCG予防接種

7月8日(金) 午後1時30分

+ 日本脳炎予防接種

7月12日(火) 午後1時30分

+ 3種混合予防接種

7月19日(火) 午後1時30分

+ 2種混合予防接種

7月26日(火) 午後1時30分

7月28日(木) 午後1時30分

8月2日(火) 午後1時30分

8月23日(火) 午後1時30分

+ 甲友会

7月20日(水) 午前10時

8月17日(水) 午前10時

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711(直通)
✉kosa@drive.ocn.ne.jp

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。