

特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診のお知らせ

特定健診・がん検診を実施しますので、今年まだ受診されていない方は、年1回、からだのメンテナンスとして、ぜひ、受診するようにしましょう。

☆☆☆健(検)診受診特典☆☆☆

健(検)診を受診された方で負担金有料者には、ひだかカード会が発行する「ひだかカード」のポイントを付与します。

特定健診(国保加入者のみ): 300ポイント

後期高齢者健康診査・がん検診・その他検診: 100ポイント

日程

【日高地区】 11月19日(木) こもれびホール ※使えない場合は老人福祉センターへ変更します
(受付時間) 午前6:30～9:30

【門別地区】 11月25日(水) 厚賀会館
11月26日(木)、27日(金) 富川公会堂
11月28日(土)、29日(日) 門別公民館
(受付時間) 午前6:30～9:30 ※待ち時間短縮のため時間を区切って受付します

健(検)診名	負担金	対象者
特定健診 (40～74歳) (75歳以上)	1,300円 560円	①平成28年3月31日までに40～74歳になる国民健康保険加入者 ②75歳以上の方 ③生活保護世帯の方 * 社会保険加入の被扶養者で今回の健診を希望する方は、全国健康保険協会から発行される受診券が必要ですので、扶養者の職場へお問い合わせください。 * 農協組合員で厚生連のドックを受けた方や医療機関で個別健診を受けた方など、すでに特定健診を受けた方は、対象から除きます。
胃がん検診 肺がん検診(X線) (喀痰) 大腸がん検診	1,600円 500円 900円 800円	40歳以上の方 * 農協組合員で厚生連のドックを受けた方や医療機関で個別健診を受けるなど、すでに今回と同じ検査を受けている場合は、この検診の対象から除きます。
前立腺がん検診	2,000円	50歳以上の男性
肝炎ウイルス検診 (B型+C型) (C型のみ) (B型のみ)	700円 600円 100円	①昭和50年1月1日～昭和51年3月31日生まれの方 ②昭和16年～昭和49年生まれで、過去に肝炎ウイルス検査を受けていない方
骨粗しょう症検診 (対象者) (対象外)	600円 2,060円	昭和20年1月1日～昭和21年3月31日生まれの女性 昭和25年1月1日～昭和26年3月31日生まれの女性 昭和30年1月1日～昭和31年3月31日生まれの女性 昭和35年1月1日～昭和36年3月31日生まれの女性 昭和40年1月1日～昭和41年3月31日生まれの女性 昭和45年1月1日～昭和46年3月31日生まれの女性 昭和50年1月1日～昭和51年3月31日生まれの女性 * 上記以外の方は対象外となりますが、受診は可能です。ただし、対象外の場合は、生活保護・非課税世帯であっても負担金を徴収します。
エキノкокクス症検診	300円	小学3年生以上で、前回の検診から5年以上経過している方
成人歯科健診	無料	(日高地区) 今回の健診の項目の一つとなっておりますので、ぜひ皆さん受診してください (門別地区) 昭和20年・30年・40年・50年生まれの方、希望者

*ただし、骨粗しょう症検診の対象外の方を除き、生活保護世帯の方、住民税非課税世帯の方、昭和50年1月1日～昭和51年3月31日生まれの方は無料です。

生活保護・非課税世帯の方は、課税状況を調査するため同意書の提出が必要です。印鑑を持参のうえ、健康福祉課、厚賀出張所、水・くらしサービスセンター、日高総合支所地域住民課へお越しください。

負担金の徴収

特定健診とがん検診の負担金徴収の取り扱いについて、判断基準が異なりますので、非課税世帯の方は、必ず同意書を提出してください。ご不明な点等があればお気軽にお問い合わせください。

4月から門別地区に臨時歯科衛生士が採用されました。

やなせともえ
柳瀬朋恵です。よろしくお願いします。
乳幼児から高齢者までお口の中のことで
気になることがあればいつでもご相談
ください！！



申し込み・お問い合わせ先

【日高地区】日高総合支所 地域住民課

電話 (01457) 6-3173

【門別地区】日高町役場 健康福祉課 健康づくりグループ

電話 (01456) 2-6183

日高地区・門別地区ともに申し込み締め切りは、**11月2日(月)**です。

はつらつ笑顔 元気なくらし 健康づくり実践レポート 第二弾

先月に引き続き、自分や家族の幸せのために「メタボ予防・改善」「健康づくり」に励んでいる住民の方々をレポートしました。

Osさん(63歳男性)



ダンベルトレーニングをしているSさん。

町立病院大友院長の指導の下、コレステロール、中性脂肪、HbA1cの治療を続けているSさん。以前から、ずうっと気になっていた「みため(メタボ体型)」・・・畑仕事に度々感じる「動機、息切れ」。去年、特定健診に関するデータを提供した後、藤川管理栄養士に保健指導を受け、まずは①砂糖を控える②とねっこ館に通う、という健康づくりの目標をたて、週2回とねっこ館での筋トレと、自宅での腹筋に取り組みました。岩崎運動指導士や藤川栄養士に励まされながら、通い始めて4か月、その結果、体重5.2kg減少、腹囲6.5cm減少、最高血圧160台から120台へ、最低血圧80台から60台へ、服薬量も半分以下と成り、通院回数も1か月に1回から2か月に1回と変化がありました。「目に見えて(データの変化が)嬉しい」「体の変化が実感としてあるのが嬉しい」と体型などが変わる自分自身にワクワクしているようです。この取組をきっかけに、男の料理教室に参加したり、性格が明るくなるなど、生活にうるおいがたよようです。これからも、Inbody(体成分分析装置)測定の結果を参考に、適正目標体重に近づけるように頑張ります、と笑顔で語るSさんでした。

みなさんへ一言 「(運動は)やったほうがいいよ。」

○梶川真一さん(48歳)

昨年も広報で紹介した梶川さん。昨年は運動や食事に気をつけることで5kgの減量に成功したところでしたが、成功したことによる気の緩みで体重が増加したということで再び運動に力を入れることを決意しました。

岩崎運動指導士にアドバイスを受け、プールからバイク、筋トレなどの陸上でのトレーニングに切り替えたことで、2か月ほどで体重1.5kg減少、BMI 0.6減少、その他体脂肪率、腹囲にも効果が現れており筋肉量もアップしていることがわかりました。

数値以外にも便通が良くなるという体には嬉しい変化があり、岩崎運動指導士によるとインナーマッスル(体の奥にある筋肉)が鍛えられたからだそうです。目に見える体の変化を感じつつ、「これからも運動は続けていく！」と、力強く答えてくれました。とねっこ館の利用数では5番目には入るほど通っているまさに常連の梶川さんの今後を保健師栄養士は応援しています。岩崎運動指導士からも励ましのメッセージをいただき、「あと4.6kgやせたいです。今は陸上トレーニングで頑張ってます。」と目標を語る梶川さんでした。

Inbodyで測定した結果の説明を受けています。
1か月前の測定結果と比べると…?!

