

すべて無料で受けられます

毎日を健康に過ごすために

7月から健康診査を受けましょう

メタボリックシンドロームの予防に重点をおいた「特定健康診査」を7月から実施します。対象者は40歳～74歳の人。診査結果により、必要な人には「特定健康診査」を受けさせます。

定保健指導」を行います。また、75歳以上の人や65歳以上の後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人は、後期高齢者健康診査を実施します。

特定健康診査

▼対象者 市の国民健康保険(国保)に加入する40歳～74歳の人

▼申し込み 不要

▼40歳～74歳の市の国保以外の医療保険加入者 職場健康診査は加入する医療保険者が実施する「特定健康診査」を利用してください。

後期高齢者健康診査

▼対象者 75歳以上の人と65歳以上の後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人

▼申し込み 次の①②の人は6月末に「受診票」等を郵送していただきます。

①昨年、後期高齢者健康診査を申し込んだ人

②75歳に到達する人(昭和10年7月1日～昭和11年7月31日生)

※右記①②以外の方は、健康推進課にある申込書またはハガキに「後期高齢者健康診査申し込み」

■ 特定健康診査

生年月日	必要書類の 発送時期	受診期間	受診できる 医療機関	医療機関に 持参するもの
昭和11年8月1日～ 同10月31日生	6月末	7月1日～ 誕生日前日	指定医療機関 (一覧表を同封)	・受診券 ・受診票(要記入) ・国保の保険証
昭和11年11月1日～ 同47年3月31日生		7月1日～ 10月31日		
昭和23年6月2日以降に 市国保の資格を取得した人 で、平成23年度中に特定健康診査を受けていない人	随時発送 (申込必要)			

■ 後期高齢者健康診査・生活習慣病予防健康診査

	必要書類の 発送時期	受診期間	受診できる 医療機関	医療機関に 持参するもの
後期高齢者健康診査	随時発送	7月1日～ 10月31日	指定医療機関 (一覧表を同封)	・受診票(要記入) ・後期高齢者医療被保険者証
生活習慣病予防健康診査				・受診票(要記入) ・生活保護受給証明書(原本)

住所、氏名、生年月日、電話番号を記入し、9月30日(金)までに健康推進課へ郵送し当日消印有効。または持参してください。

生活習慣病予防健康診査

メタボに注意

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が蓄積したタイプの肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常などの病態を複数合わせもつものをいいます。この状態になると、動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中などを起こす危険性が高まります。



内臓は
おへそ
のあたり
にあります

▼対象者 40歳以上の生活保護世帯等の無保険者(年齢は平成24年3月31日基準)

▼申し込み 9月30日(金)当日消印有効。または健康推進課にある申込書に記入のうえ、申し込んでください。その際、保護課で交付される「生活保護受給証明書」を提示してください。

健康診査の検査項目

いずれの健診も次の検査を受けることができます。

【基本的な検査項目】

- 質問票(服薬歴、喫煙歴など)
- 身体測定(身長、体重、BMI、腹囲)
- 理学的検査(身体診察)
- 血圧測定
- 血液検査
- 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
- 空腹時血糖、ヘモグロビンA1c
- GOT、GPT、γ-GTP、アルブミン
- 血清クレアチニン
- 血色素、赤血球、ヘマトクリット
- 尿検査(尿糖、尿タンパク)
- 心電図

【詳細な検査】

昨年度の特定健康診査の結果等が一定基準のもと、医師の判断で対象となる人のみ実施。
●眼底検査(眼底または肥満度、血糖、脂質、血圧すべてが基準以上の場合)

◆ 問い合わせ

健康推進課



今日からはじめる 健康づくり 4

【栄養改善・熱中症予防～夏に向けて～】

飽食といわれる現代において、栄養が足りない(低栄養)の高齢者が問題になっています。高齢者が低栄養となる理由には、味覚や嗅覚の低下、薬の副作用による食欲不振や咀嚼障害(うまく噛み砕くことができない)、嚥下障害(うまく飲み込むことができない)、独居や高齢者世帯での食品入手や調理の困難などがあります。

低栄養になると、エネルギーが不足して活動量が減り、気力低下

につながったり、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。また、食事と合わせて水分補給が十分にできていないと、熱中症の危険も高まります。

栄養状態は、後期高齢者健診などにある血液検査(血清アルブミン値)などでわかります。また、ここ半年で2～3kg体重が減った人も要注意です。「年を取ると食が細くなるので仕方がない」「肉や魚は控えた方がいい」などとは言わず、低栄養を

予防・改善し、健康的な生活を送りましょう。

■改善するポイント

<低栄養>

- たんぱく質(肉・魚・大豆製品)を意識して食べましょう。
- 主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。
- 食欲不振や咀嚼障害、嚥下障害がある場合、医師に相談するな



ど原因をはっきりさせて、状態の改善を目指しましょう。

- 1回の食事量が少ない人は、果物などの間食をとりましょう。

<熱中症>

- 水分を十分にとりましょう。高齢者は、のどの渇きを感じにくいことがあるので、のどの渇きだけを目安とせず、時間を決めて水分補給をしましょう。

- 食欲の低下や熱中症を予防するために、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。室温が30度を超えるようならエアコンを使って室温を調整しましょう。

◆問い合わせ 高齢介護課

検診無料クーポン券つき 女性のためのがん検診手帳を送付

「食事や運動に気を使っているし、遺伝的にも大丈夫だから」と思っていないですか。がんは遺伝によるものは少なく、生活習慣病の要素が大きい病気です。だれにも毎日、多数のがん細胞ができては免疫細胞によって死滅しています。が、たまたま免疫細胞が取りこぼしたがん細胞が、10～15年近い時間を経て、目に見える「がん」に育っていきます。

生活習慣を
改善しよう

わたしたちの約2人に1人が、がんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。65歳以上では2人に1人が、がんで亡くなっています。この割合は世界でトップレベル。日本は世界有数の「がん大国」です。がんには、早期発見、早期治療が最も有効です。がんで命を落とさないためにも、検診を受けましょう。

がんは早期発見・治療が大切

女性のがん検診促進のため、市から「乳がん検診・子宮頸がん検診無料クーポン券」と「がん検診手帳」を7月上旬に送付します。対象は、平成23年4月20日現在、八幡市に住民票または外国人登録のある下表の年齢の女性です。

クーポン券送付対象年齢		生年月日
子宮がん検診(頸部)	20歳	平成2(1990)年4月2日～平成3(1991)年4月1日
	25歳	昭和60(1985)年4月2日～昭和61(1986)年4月1日
	30歳	昭和55(1980)年4月2日～昭和56(1981)年4月1日
	35歳	昭和50(1975)年4月2日～昭和51(1976)年4月1日
	40歳	昭和45(1970)年4月2日～昭和46(1971)年4月1日
乳がん検診	40歳	昭和45(1970)年4月2日～昭和46(1971)年4月1日
	45歳	昭和40(1965)年4月2日～昭和41(1966)年4月1日
	50歳	昭和35(1960)年4月2日～昭和36(1961)年4月1日
	55歳	昭和30(1955)年4月2日～昭和31(1956)年4月1日
	60歳	昭和25(1950)年4月2日～昭和26(1951)年4月1日

がんにならないために

がんにならないためには、禁煙が大事。お酒もほどほどにして、野菜中心の食生活や運動を心がければ、がんになるリスク(危険性)は大きく減ります。しかしゼロにはなりません。そこで検診が有効になってくるの

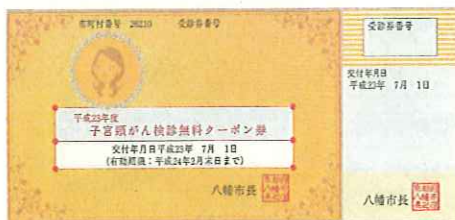
です。「生活習慣の改善」と「がん検診」の「2段階がまえ」で万々に備えましょう。あなたの健康を守るための無料クーポン券を使って、ぜひがん検診を受けてください。通常の子宮がん検診、乳がん検診のご案内は、8月号の広報をご覧ください。

◆問い合わせ 健康推進課

京都府 八幡市



①がん検診手帳
②検診無料クーポン券



「がん」とは?

■「乳がん」とは

乳がんは、女性ホルモンの刺激を受けてできる乳腺(お乳をつくる外分泌組織)のがんです。40歳代後半に多く発生し、年間4万人が乳がんになっています。女性にできるがんの中で一番多く、日本女性の20人に1人がかかる病気です。

■「子宮頸がん」とは

子宮がんは、胎児が収まる子宮体部にできる「子宮体がん」と子宮の出口部分にできる「子宮頸がん」に分かれており、そのうち7割が子宮頸がんです。子宮がん検診は、ふつう子宮頸がん検診のことをいいます。子宮頸がんは、ウイルスの感染が主な原因とされ、最近、20～30歳代に急増しています。



自転車盗発発生状況(H23年1月～3月)
※濃い色ほど発生密度が高い

確実な施錠で自転車の盗難防止!

① 確実に施錠する

被害の約半数がカギをかけずに、駐車場や自宅敷地内に駐輪しているところを盗まれています。

② 二重ロックをする

通常のカギのほかに、併せてU字ロックやチェーンなどのカギを利用すれば更に盗難被害防止に効果的!

③ 防犯登録をする

必ず防犯登録をしましょう。防犯登録の申し込みは自転車販売店で行っています。※京都での登録期間は5年です。



二重ロックで更に安心

施錠は
確実に!

被害の約半数が
「施錠忘れ」です!

問い合わせ 八幡警察署 ☎981-0110