

## 特定健診を返すまで

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の早期発見と予防をするため、各医療保険者が40歳までの人を対象に、「特定健診」を実施します。

※医療保険者とは、国民健康保険(以下、国保)や協会けんぽ、船員保険、共済組合、後期高齢者医療広域連合など、医療機関に提示する保険証を発行し、医療保険を運営している機関のこと。

### 国保に加入している人

■特定健診の対象者  
40歳以上74歳までの国保加入者  
※75歳以上または65歳以上で一定の障がいがある人は、後期高齢者基本健診の対象となります。

■健診日程  
別表「健診日程」参照

■受診に必要な物

①受診券(対象となる人に、7月下旬に保健推進員を通じて配布しています)

②国民健康保険被保険者証(保険証)

③健診自己負担金  
1500円

▼検査項目  
▼問診(既往歴・自覚症状)▼計

測(身長・体重・腹囲・血圧)▼尿酸検査(尿酸・尿蛋白)▼血液検査(肝機能・血糖・脂質・貧血)▼心電図検査▼眼底検査▼塩分摂取量測定(今回から一日に食事から取っている塩分量が尿検査をすることで示されます)

### 国保以外の人

国保以外の医療保険者の被扶養者で、町が実施する特定健診に合せて受診する人は、加入している医療保険者に確認し、医療保険者が発行する特定健診受診券と保険証を持参して受診してください。日程については別表「健診日程」をご覧ください。

また健診受診日に75歳以上の人は後期高齢者基本健診の対象となります。申し込んだ人には、7月下旬に保健推進員を通じて通知していますので、受診券、保険証、質問票を持参して受診してください。

▼問診(既往歴・自覚症状)▼計測(身長・体重・血圧)▼尿検査(尿酸・尿蛋白)▼血液検査(肝機能・血中脂質)

▼検査項目  
▼問診(既往歴・自覚症状)▼計測(身長・体重・血圧)▼尿検査(尿酸・尿蛋白)▼血液検査(肝機能・血中脂質)

また健診受診日に75歳以上の人は後期高齢者基本健診の対象となります。申し込んだ人には、7月下旬に保健推進員を通じて通知していますので、受診券、保険証、質問票を持参して受診してください。

### 別表「健診日程」

日時	受付時間	健診会場	対象行政区
8月18日(木)	9:00~11:00	長島公民館	16、17、18区
	13:30~14:30		19、20、21区
8月19日(金)	9:00~11:00	長島公民館	14、15区
	14:00~15:00		戸河内コミュニティセンター
8月20日(土)	9:00~11:00	保健センター	1、2区
	13:30~14:30		4、5区
8月22日(月)	9:00~11:00	保健センター	6、7区
	13:30~14:30		8区
8月23日(火)	9:00~11:00	保健センター	9、10区
	13:30~14:30		11区
8月24日(水)	9:00~11:00	保健センター	12区
	13:30~14:30		13区
10月2日(日)	9:00~11:00	保健センター	全地区
	13:30~14:30		

質・血糖)▼塩分摂取量測定

### その他

①特定健診と同時に次の検診を実施します。  
▼前立腺がん検診(50歳以上の男性)  
▼肝炎ウイルス検診(40歳以上の未受診者)  
▼肺がん検診(40歳以上)  
▼ヤング基本健診(18歳~39歳)  
②特定健診の結果、腹囲や血液検査などから指導の対象となる人には、メタボリックシンドロームの改善に向けた特定保健指導を行います。

## むし歯のない 3歳児



このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。



石神日向子ちゃん

「食べた後は必ず水を飲ませ、夜は仕上げ磨きをしています」



金田 秋人くん

「仕上げ磨きは嫌がるので、食後に自分で磨かしています」



小岩 陽菜ちゃん

「飲み物は、水とお茶だけに、夜は仕上げ磨きをしています」



菅原 琉聖くん

「夜は仕上げ磨きをしています」



千葉結依華ちゃん

「寝る前に仕上げ磨きをしています」



鳥畑 優月くん

「飲み物はお茶にして、夜は仕上げ磨きをしています」



### ☆夏を楽しもう!☆

雨が降ればひんやりと肌寒く、太陽が顔を照らせば肌がジリジリと焼けるような暑さで天候が変わりやすい時期ですね。体調調節が未発達な小さなお子さんにとっては、体調を崩しやすいときと言えます。暑さが続くと、食欲がなくなったり、寝つきが悪くなったりするので、気温が高い日は、冷房や扇風機で温度調節をし、夏バテを防ぎましょう。

屋外と室内の温度差も、体に良くありません。低すぎる温度設定は、体調悪化の原因になります。冷房は26〜28度の設定を目安に適度に使いながら、遊び

### 8月の予定

◎園開放日(園庭・園舎)  
▼子育て支援センター  
毎週月・水・金曜日

▼長島保育所 毎週水曜日

◎MaMaカフェ

(みんなの広場&給食試食会)  
プール遊び 5日(金)

◎のびのびクラブ

プール遊び 18日(木)

◎給食試食会

※参加申込期限 25日(木)  
18日(木)

■問い合わせ先  
子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46-2767



昨年度のプール遊びの様子

この環境を整えてあげましょう。これからプール遊びも始まります。風邪などの感染症の予防や早期発見に努め、夏の遊びを楽しみましょう。

### 一関保健所からのお知らせ

申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

#### 血液検査、骨髄バンクドナー登録

下記の血液検査や骨髄バンク登録を行っています。希望する人は事前に予約をしてください。

■日時…8月9日(火)

※骨髄バンクドナー登録は9:00~9:30

※血液検査(HIVなど)は11:00~12:00

■場所…一関保健所(一関地区合同庁舎内)

■血液検査の種類…▷HIV抗体検査▷肝炎抗体検査▷クラミジア病原体検査

■検査料金…無料

#### こころの健康相談 (事前予約必要)

専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します

■日時…8月4日(木) 13:30~15:30

■場所…一関保健所

#### フリースペースひだまり (事前予約必要)

家の外に出ることができないなど、ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。

■日時…8月1日(月)、22日(月) 13:30~16:00

■場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

#### 「12区脳いきいきさわやかクラブ」活動紹介

12区脳いきいきさわやかクラブでは、認知症予防を目的として毎月12日にさまざまな活動をしています。

6月12日には、平泉・一関地域で普及している「脱!脳卒中」の普及啓発も兼ねて、クラブのメンバーでもある食生活改善推進員が参加者各自が持ち寄った味噌汁の塩分濃度測定を行いました。「うちの味噌汁はしょっぱい?」「こんなに簡単に調べられるの?」など、みんな塩分濃度測定に興味津々の様子でした。



味噌汁の塩分濃度測定の様子