

特定健診を 受けましょう



特定健診とは、40～74歳までの人を対象に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の早期発見予防を目的として各医療保険者が行うものです。

《医療保険者とは?》

国民健康保険や協会けんぽ(全国健康保険協会)、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です(保険証に記載されています)。また、加入者のことを被保険者と言います。

国保に加入している人

■特定健診の対象者

40～74歳までの国保加入者(75歳以上または65歳以上で一定の障害がある人は、後期高齢者健診の対象となります)

■健診日程

別表の通り。健診の日時と場所を確認の上、受診してください。

■受診に必要なもの

①受診券(7月下旬に対象者へ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健康診断受診票

※①受診券と②保険証は、どちらも必要です。どちらか片方では受診できません。

■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)
- ▽尿検査(尿糖・尿蛋白)
- ▽血液検査(肝機能・血中脂質・血糖・貧血)
- ▽心電図検査
- ▽眼底検査
- ▽推定塩分摂取量測定(尿検査から、一日に食事から取っている塩分量が示されます)

国保以外の人の

■国保以外の医療保険者の被扶養者

加入している医療保険者に確認し、町で実施する特定健診に合わせ受診する人は、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受診してください。日程は別表をご覧ください。

■後期高齢者の人

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ありますので、受診券・保険証・健康診断受診票を持参して受けてください。

■検査項目

- ▽問診(既往症・自覚症状)
- ▽計測(身長・体重・腹囲・血圧)
- ▽尿検査(尿糖・尿蛋白)
- ▽血液検査(肝機能・血中脂質・血糖・貧血)
- ▽推定塩分摂取量測定(尿検査から、一日に食事から取っている塩分量が示されます)

その他

量が示されます)

①特定健診と同時に次の健診を実施します。

- ▽前立腺がん検診(50歳以上の男性)
- ▽肝炎ウイルス健診(40～70歳の未受診者)

▽肺がん検診(40歳以上)

▽ヤング基本健診(18～39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。

別表「健診日程と会場」

日 時	受付時間	健診会場	対象行政区
8月17日(金)	9:00～11:00	保健センター	1、2、4区
	13:30～14:30		5、6、7区
8月18日(土)	9:00～11:00	保健センター	8区
	13:30～14:30		9、10区
8月20日(月)	9:00～11:00	保健センター	11区
	13:30～14:30		12区
8月21日(火)	9:30～10:30	戸内コミュニティセンター	3区
	13:30～14:30	保健センター	13区
8月23日(木)	9:30～11:00	長島公民館	14、15区
	13:30～14:30		16、17、18区
8月24日(金)	9:00～10:30	長島公民館	19、20、21区
	13:30～14:30		全地区
9月30日(日)	9:00～11:00	保健センター	全地区
	13:30～14:30		全地区

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いたします。

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。



いしかわ おうせい
石川 桜清くん

「歯磨きの後はキシリトールタブレットを食べています」



さとう
佐藤いろはちゃん

「歯磨きと牛乳が大好きです」



すずき まゆ
鈴木 真優くん

「夜の仕上げ磨きをきちんとしています」



歯磨きを楽しく

歯が生え始めたお子さんをもう保護者の悩みで多く聞こえるのが、「歯磨きを嫌がる」という声です。毎日が格闘というのも珍しくありません。では、どんなことに気を付けて進めていけば良いのでしょうか。

口はもともと敏感なところ。子どもが歯磨きを嫌がるのは自然な反応です。生活習慣として成長とともに身に付けていくものなので、焦らずに取り組みましょう。

■顔を触ってリラックスさせる

いきなり歯ブラシを口に入れたりせず、まずは話し掛けながら顔をマッサージし、リラックスさせましょう。

■笑顔忘れず

歯磨きをするとき、大人が怖

い顔をしていると子どもは不安になります。話し掛けたり、歌ったりして和やかな雰囲気をつくりましょう。

■痛くない
上唇と歯茎をつなぐ「上唇小帯」に歯ブラシが当たらないよう指を添えましょう。



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

※天気の良い日はビニールプールを開放します。利用する人は水着や着替えを持ってお越しください。

▽長島保育所 毎週水曜日

◎のびのびクラブ

「プール遊び」

※参加申込期限 9日(木)

※参加申込期限 8日(水)

◎みんなの広場

「身体測定・水遊び」

20日(月)

20日(月)

13日(月)

■問い合わせ先

子育て支援センター
(平泉保育所内) ☎46-2767

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

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2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。ご家族の情報交換や交流も行っています。
■日時…8月6日(月)、20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)

血液検査、骨髄バンクドナー登録 (事前予約必要)

■日時…8月7日(火)
※骨髄バンクドナー登録 9:00～9:30
※血液検査(HIVなど) 10:30～11:50
■場所…一関保健所
■血液検査の種類…▷HIV抗体検査
▷梅毒抗体検査
▷肝炎ウイルス検査
▷クラミジア病原体検査(※尿検査)
■検査料金…無料