

特定健診はもう受診しましたか？

特定健診は、あなたが生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脂質異常症など)に近づいていないかを早期発見するための重要な健診です。症状が現れにくい病気だからこそ、健診を毎年受診し続けることで、体の変化に素早く気付くことができます。今回は異常がなかったからと健診を先延ばしにしてしまうと知らぬ間に悪化していることも考えられます。一年に一度、自分のためだけでなく家族のためにも特定健診・特定保健指導を必ず受診しましょう。

対象者：40歳から74歳までの養老町国民健康保険加入者(人間ドックの助成を受ける人は対象外となります)

実施場所：町内医療機関、町保健センター(12月2日(火)、12月3日(水))

※町保健センターでは大腸がん検診も同時実施できます。詳細は町保健センターへお問い合わせください。

受診期間：5月19日(月)～8月13日(水)(この期間に受診できない場合でも、12月27日(土)まで受診可能です)

持ち物：・受診票(対象者にはオレンジ色の封筒で送付済みです)

・国民健康保険の資格が確認できるもの(マイナ保険証、資格確認書)

※受診票の再発行は住民環境課または町保健センターまで

人間ドックを受診した人は

養老町国民健康保険に加入中の40歳から74歳までの人で、特定健診を受けずに人間ドックを受診した場合は人間ドック検査料の助成を受けられます。対象者は住民環境課で申請してください。

対象者：

- ・養老町国民健康保険加入中の40歳から74歳までの人
- ・今年度の特定健診を受診していない人
- ・人間ドックの受診日から6カ月以内の人
- ・検査項目が特定健診の検査項目を満たしている人
- ・国民健康保険税の未納がない人
- ・他の医療保険からの助成を受けない人

必要書類など：

- ・養老町国民健康保険の資格が確認できるもの
- ・人間ドック検査料領収書
- ・人間ドック検査結果表
- ・印鑑(朱肉を使用するもの)
- ・振込先のわかるもの

助成金額：人間ドック検査料の半額とし、上限2万円

問 住民環境課 ☎32-1104
町保健センター ☎32-9025

8月10日は「健康ハートの日」です

「健康ハートの日」は、健康習慣を見直し、血圧などをチェックすることで、暑い夏の一日が「こころとからだの休日」となるよう日本心臓財団が提唱しました。

心臓病は、町民の死因において悪性新生物(がん)に次いで第2位を占めています。町の特健康診査の結果では約3人に1人が高血圧となっていますが、血圧が高い状態が長く続くと、血管は次第に厚く、硬くなり(動脈硬化)、心疾患や脳血管疾患を引き起こしやすいことが分かっています。この機会に、生活習慣を見直してみましょう。

<健康ハート10か条>

- ①血圧とコレステロールを正常に。(太りすぎ、糖尿病には注意して)
- ②脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- ③食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日、6g未満を目標に)
- ④食品は、栄養バランスを考えて。(1日、30食品を目標に)
- ⑤食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- ⑥つとめて歩き、適度な運動。
- ⑦ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- ⑧お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- ⑨タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- ⑩定期検診をすれずに。(毎年一度は健康診断)

問 町保健センター ☎32-9025