

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査を受けましょう

市では、国民健康保険に加入している40歳以上(昭和48年3月31日以前生まれ)の方と後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防・改善を目的とした健康診査を実施してまいります。対象の方には受診券などを送付済みですが、まだ受診していない方は、早めにご受診ください。

また、社会保険(健康保険組合・共済組合など)に加入している方の特定健康診査も8月1日(水)から始まります。

社会保険(健康保険組合・共済組合など)に加入している方は、各健康保険組合へお問い合わせください。実施期間 国民健康保険：9月29日(土)まで 後期高齢者医療制度：10月31日(水)まで 社会保険(健康保険組合・共済組合など)：12月28日(金)まで 実施医療機関 表1のとおり

35歳から39歳までの方 「生活習慣病予防健診」追加募集

市では、生活習慣病の予防に重点を置いた生活習慣病予防健診を実施してまいります。

(予定を含む)を除きま 定員 170人(抽選) 費用 無料 実施方法 受診券と問診票(事前に必要事項を記入してください)をお持ちの上、生活習慣病予防健診実施医療機関(表1)で受診してください。

自分では健康だと思っても生活習慣病が隠れている場合や、気付かないうちに進行していることもありまますので、ご自身の健康を守るために、ぜひこの機会に健診を受けて、からだの状態を確認しましょう。実施期間 10月31日(水)まで

健診項目 表2のとおり 対象 昭和48年4月1日から昭和53年3月31日生まれの方 平成25年3月31日まで、職場などの健診や人間ドックなどを受ける方

表1 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査・生活習慣病予防健診実施医療機関一覧

Table with 3 columns: 医療機関名, 電話番号, 所在地. Lists various medical facilities like あきる台病院, あべクリニック, 池谷医院, etc.

あべクリニックは、7月1日から追加されました。

表2 生活習慣病予防健診項目

Table with 2 columns: 項目, 内容. Lists items like 身体計測 (身長, 体重, BMI), 血圧 (収縮期, 拡張期), 血中脂質検査 (中性脂肪, LDL, HDL), etc.

「詳細な健診」の項目 (医師の判断に基づき選択的に行われます)

Table with 2 columns: 項目, 内容. Lists items like 貧血検査 (ヘマトクリット値, 血色素量), 心機能 (12誘導心電図), 眼底検査 (眼底写真撮影).

眼底検査実施医療機関は、阿伎留医療センター・清水外科・野口眼科医院・森眼科となります。

21ふれあいウォーク

今月は「ふれあいウォーク」

申し込み・問合せ 健康課 健康づくり係(テ1997-0814 二宮350、直通558-1183)

ク」の開催はありません。普段の生活にウォーキングを取り入れて健康づくりを進めましょう。また、今月は暑い日が続きと予想されます。早朝の涼しい時間に歩く、日陰を歩く、水分を十分に取るなど、熱中症にならないように気をつけながらウォーキングを続けま

とろろ流し

今年も夏の風物詩「とろろ流し」を行います。約1500基の「とろろ



う」の灯りが夕闇の秋川の水面に浮かび、幻想的な雰囲気を出します。

日時 8月11日(土) 荒天の場合は12日(日) 午後6時30分 場所 リバーサイドパークの谷(駐車場あり)

介護教室(講演会) 介護のワンポイント アドバイス

日時 8月24日(金) 午後

問合わせ リバーサイドパークの谷(あきる野市観光協会秋川支部、550-3789)、観光商工課観光まちづくり係

1時30分~3時 場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室 内容 清潔を保つ介護のワンポイントを学びながら、介護の大変さや悩みを話し合います。講師 在宅介護支援センター職員 対象 市内在住・在勤の方 定員 30人(申込み順) 申込み 在宅介護支援センター和敬園(558-7012) 問合わせ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558-1953)

別表 指定歯科医療機関

Table with 2 columns: 委託医療機関名. Lists dental clinics like 麻沼歯科医院, 池田歯科医院, 井上歯科医院, etc.

歯は健康の源 節目の年齢になったら 歯科検診を受けましょう

歯周病は、多くの方がかかる疾患で、歯を失う大きな原因の1つです。元気な歯を保つには、予防と早期のケアが大切です。40歳・50歳・60歳・70歳という年齢は、歯にとっても大切な節目です。この機会に検診を受けて、歯の健康状態をチェックしてみませんか。対象者 市内在住で次の年齢の方 40歳の方：昭和47年4月2日~昭和48年4月1日 50歳の方：昭和37年4月2日~昭和38年4月1日 60歳の方：昭和27年4月2日~昭和28年4月1日 70歳の方：昭和17年4月2日~昭和18年4月1日 生まれ

検診内容 問診・口の中の健康チェック 実施方法 別表の指定歯科医療機関で個別に検診 実施期間 10月1日(月)~12月25日(火) 定員 600人(抽選) 申込み方法 8月31日(金)(消印有効)までに、申込書(対象者の方へは別送)を記入し、送付してください。