

# 平成27年度 特定健康診査・後期高齢者健康診査のお知らせ

平成27年度の特定健康診査・後期高齢者健康診査の申し込みを下記のとおり行います。  
 「海部医師会・津島市医師会指定医療機関」の受診方法など詳しい内容については、5月下旬に個別発送する受診券と案内をご覧ください。

	特定健康診査	後期高齢者健康診査
対象者	平成27年4月1日現在、国民健康保険に加入している40歳から74歳の方	弥富市に住所を有している後期高齢者医療制度加入者
	※平成27年4月1日以降、他の健康保険から国民健康保険・後期高齢者医療制度の被保険者になられる方で、ご希望の方は受診できますので、保険年金課までお問い合わせください。	
健康診査受診方法	① 海部医師会・津島市医師会指定医療機関	
	定員	なし
	健診内容	問診・身体計測・理学的検査・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図 ・医師の判断による追加項目：眼底検査
	健診期間	6月1日(月)～9月30日(水)
	健診場所	海部医師会・津島市医師会指定医療機関
	料金	1,000円(健診当日持参) ※昭和21年3月31日以前生まれおよび後期高齢者医療制度加入者は無料
	申込方法	申込不要。 ※5月下旬頃に発送する受診券(問診票)、健康保険証を持参して直接医療機関へお出かけください。
	② 海南病院で総合がん検診と同時実施	
	定員	650名 ※総合がん検診単独の申し込みの方も含まれます。
	健診内容	問診・身体計測・理学的検査・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図 胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・腹部超音波検査
	健診期間	5月7日(木)～11月30日(月)
	健診場所	海南病院 健康管理センター (院内管理棟2階)
料金	・特定健康診査(後期高齢者健康診査)+総合がん検診 9,200円 (総合がん検診料金 8,200円含む) ・特定健康診査(後期高齢者健康診査)+総合がん検診+脳ドック 22,600円 (総合がん検診 8,200円 ・ 脳ドック 13,400円含む)	
申込方法	○市民ホールにて・・・4月14日(火)、15日(水) 午前8時30分～午後4時 ※以降定員に空きがある場合は海南病院健康管理センターにて4月16日(木)～5月15日(金)まで受け付け。月～金曜日午後2時～4時および4月18日(土)、5月2日(土)午前9時～11時に受け付けをします。 ※申し込み時に受診日を決めます。 ○申し込み時は、必ず健康保険証を持参してください。	
③ 集団方式による健康診査	定員 400名 料金 500円(健診当日持参) ※昭和21年3月31日以前生まれおよび後期高齢者医療制度加入者は無料 平成27年度も集団方式による健康診査を実施いたしますが、詳細につきましては5月下旬に個別発送する健康診査受診券と案内をご覧ください。	

※①、②、③の健康診査を重複して受診することはできません。  
 ※平成27年4月1日以降、国民健康保険から他の健康保険へ異動された方は、上記の特定健診の受診はできません。

▶問い合わせ先 市役所 保険年金課 国保G 特定健診担当(内線122)  
 福祉医療G 後期健診担当(内線126)

# ウォーキングの効果

ウォーキングは、長時間継続して歩くことで有酸素運動ができる手軽な運動です。  
 まず、一日に歩く時間を10分増やすことから始めてみませんか。  
 十分に準備運動を行い、ウォーキングで体が温まったら1枚服を脱ぐなど調整してください。  
 水分の補給は適宜行い、整理運動も行いましょう。膝や腰に痛みのある方や治療中の方は、主治医にご相談ください。  
 ウォーキングの実践として「みんなでウォーキング」を開催します。詳細はP23をご覧ください。

## ウォーキングのここがすごい!!

### 体調の良さを実感

自律神経のバランスがよくなり、体調を整える。よりよい眠りに改善する。また、便通も良くなる。

### 脳の活性化

脳の働きを活発にし、老化予防につながる。

### 血液さらさら

悪玉のLDLコレステロールを減らし、善玉のHDLコレステロールを増やす。高脂血症、動脈硬化などを防ぐ。

### 心肺機能の向上

酸素の摂取量が増え、心肺機能が向上する。また、持久力が向上し、疲れにくくなる。

### 筋力の向上

足腰が鍛えられ、筋肉量が増える。基礎代謝が高まり、体脂肪が溜まりにくくなる。また、正しい姿勢になる。



### ストレス解消

ストレスや不安感を和らげ、肩こりや腰痛などを緩和する。

### 骨の強化

骨に刺激が加わって、骨密度を高め、骨を丈夫にする。骨粗しょう症を防ぐ。

### メタボ予防

体脂肪を減らし、代謝がよくなる。インスリンの働きを良くして内臓脂肪、高血圧、糖尿病などの内臓脂肪症候群(メタボリック・シンドローム)を防ぐ。

天候の悪い日は、室内での運動を心がけましょう。掃除機がけや階段の昇り降りなどでもウォーキングと同様の効果が期待できます。

参考:速歩30分で約100キロカロリー消費します。食品のカロリー表示もみてくださいね。