

平成28年度 特定健康診査 後期高齢者健康診査のお知らせ

平成28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。

		特定健康診査	後期高齢者健康診査
対象者		平成28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28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れる方で、ご希望の方は受診出来ますので、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(水)～9月30日(金)
		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22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6日(金)～11月30日(水)
		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	○保健センターにて・・・4月4日(月)、5日(火) (市役所図書館棟1階) 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6日(水)～22日(金)まで受け付け。月～金曜日午後2時～4時および4月16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22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28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28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)

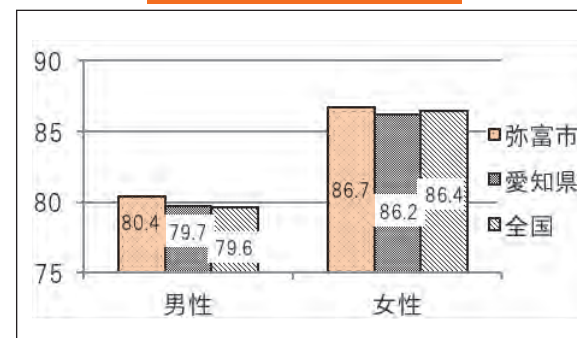
健康寿命を伸ばそう



弥富市の平均寿命は、男性80.4歳、女性86.7歳(平成22年)と、愛知県・国を上回っています(図1)。しかし単なる平均寿命の延長だけでなく、生活の質も加味した健康寿命を伸ばすことが大切です。

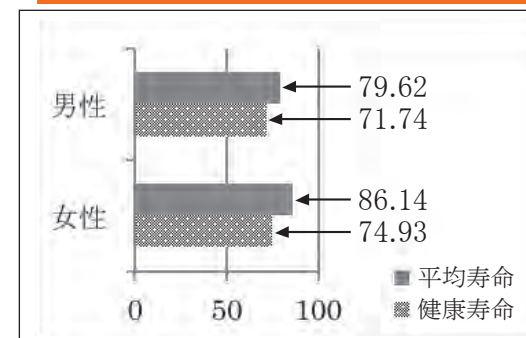
健康寿命には、様々な定義がありますが、国の健康日本21(第2次)の中では、健康寿命を「**健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生活できる期間**」と定義しています。弥富市の指標はありませんが、愛知県では、平成22年の平均寿命(男性79.62歳、女性86.14歳)に対し、健康寿命(男性71.74歳、女性74.93歳)です(図2)。

図1 平均寿命(平成22年)



資料：厚生労働省 生命表

図2 愛知県平均寿命と健康寿命(平成22年)



資料：健康日本21 あいち新計画

健康寿命を伸ばすにはどうしたらよいのでしょうか

生活習慣から危険因子を取り除き、毎日の生活に健康づくりを取り入れることが大切です。ご自身の生活を見直してみましょう。

こころ

- ストレスをためない
- 良質な睡眠をとる
- くよくよしない
- おしゃれをして外出する

食事

- バランスよく
カロリーを控えめに
- 野菜を350gとる
- 塩分控えめ
- よくかみ、腹八分目
- 料理を楽しむ

運動

- 毎日歩く、ラジオ体操など日課にする
- 筋肉トレーニングをする
- できるだけ外出する

歯

- 定期歯科健診を受診する
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使用する
- 健口体操をする

- 適切な飲酒
- 禁煙

〈問い合わせ先〉市役所健康推進課（保健センター） ☎65－1111（内線411～413）