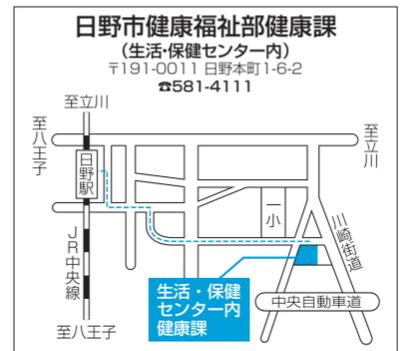


健康維持の秘訣は…  
 年に1回の健康診断です!!

日野市の健診実施状況  
 平成22年度(H23年2月28日現在)  
 特定健診 46.0%  
 いきいき健診 57.4%



# けんこうだよ

健康課では、赤ちゃんから高齢者までを対象に、さまざまな保健事業を行っています。広報今号では、成人保健事業と母子保健事業についてお知らせします。各種健(検)診・事業を効果的に利用して健康な体を保ちましょう!  
 健康課 (☎581・4111)

## ●日野市国保特定健診、いきいき健診

■対象  
 ▶日野市国保特定健診…40～74歳の国民健康保険加入者  
 ▶いきいき健診…75歳以上の方、65～74歳で後期高齢者医療制度の障害認定を受けている方

■健診内容  
 ▶健診方法…市内契約医療機関での個別健診  
 ▶内容…問診、診察、身長、体重、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査  
 ※65歳未満の方は医師の判断により貧血検査、心電図検査を行う場合があります  
 ※65歳以上の方は貧血検査、心電図検査、胸部X線検査も行います

■健診の受診券は下記のとおり、個別送付します。

対象	通知時期	健診実施期間
40～59歳の方	6月上旬	通知が届いた日から9月末まで受診可能
60歳以上の方	4～6月生まれの方	6月末 通知が届いた日から10月末まで受診可能
	7～9月生まれの方	7月末 通知が届いた日から11月末まで受診可能
	10～12月生まれの方	8月末 通知が届いた日から12月末まで受診可能
	1～3月生まれの方	9月末 通知が届いた日から1月末まで受診可能

## ■日野市特定保健指導

日野市国保特定健診の結果、メタボに該当する方、予備群を対象にメタボ改善のために一人ひとりに合わせた内容で支援します。  
 平成21年度利用者のうち約8割が減量に成功しました!ぜひ、ご利用ください。

## ●がん検診など ※対象年齢は平成23年度中に該当年齢に達する方です

健(検)診名	実施時期	会場など	内容	対象	広報掲載号
健康診断時に同時実施します。(便潜血検査)					
＜上記以外の方＞					
大腸がん検診	11月中旬	生活・保健センターへ採取した検体を提出	問診、便潜血検査(2日分)	40歳以上の市内在住者	10月1日号
胃がん検診	①4月 ②10月	生活・保健センター、福祉支援センター	問診、バリウムによる胃部X線撮影	40歳以上の市内在住者	①3月1日号 ②9月1日号
肺がん検診	1月中旬～下旬		問診、胸部X線撮影、喀痰(かたん)検査(問診による該当者のみ)	40歳以上の市内在住者	12月1日号
子宮がん検診	4月～平成24年2月	市内指定医療機関	・頸がん検診 問診、視診、細胞診、内診 ・体がん検診(医師が必要と認める場合) 細胞診	20歳以上になる市内在住の女性のうち、偶数年齢になる方、または前年度未受診の方	①3月15日号 ②10月15日号
乳がん検診			問診、視診、触診、マンモグラフィ(乳房X線検査) ※一部を除いて有料(自己負担1,000円)	40歳以上になる市内在住の女性のうち、偶数年齢になる方、または前年度未受診の方	
肝炎ウイルス検診	11月上旬	生活・保健センター	問診、血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)	肝炎ウイルス検診を受けたことがない40歳以上の市内在住者	10月1日号
骨粗しょう症検診	6月上旬	生活・保健センター、福祉支援センター	問診、骨密度測定結果説明	40～70歳の5歳刻みの年齢の市内在住の女性	5月1日号
お口の健康診査(歯周疾患検診)	7月～12月下旬	市内指定医療機関	歯周病・むし歯・入れ歯などの診査	4月1日現在30・40・50・60・70歳の方	対象者には、個別に通知します。

## ●各種教室・生活習慣病予防事業

### ■健康づくり推進員

健康づくり推進員は、市長から委嘱を受けた市民が、地域の健康づくりの活動を企画・運営しています。ウォーキングなど健康づくり、仲間づくりをしています。お近くの会場までお越しください。健康づくり推進員は随時募集中!



### ■日野人げんき!ゼミナール

保健師が皆さまの地域に出向き、健康づくりのお手伝いをします。内容や会場などの詳細は、皆さまと相談しながら開催します。市内の自治会や団体、市民グループはもちろん、仲間同士、少人数でも可能です。



### ■健康サポートルームが6月にオープンします!

生活・保健センター内プールを改修して、新たな健康増進の場が出来ます。足腰の筋力や体力に自身がなく、どのような運動をしてよいか分からない方などが気軽に運動をはじめられる場所です。専門の運動指導員による相談や体力測定、運動指導を受けることが出来ます。詳細は広報ひの6月1日号をご覧ください。

### ■その他の教室、相談、運動事業

各種事業名	日程	内容	対象
男の基礎料理塾	6日間コース 2期に分けて実施(5月・10月予定)	管理栄養士の話、実技指導	市内在住の男性で65歳以上の料理初心者(健康的な食生活を考えたい方)
成人歯科予防教室	年6回	歯科医師による検診・相談 歯科衛生士による歯みがき指導など	20歳以上の市内在住者
かかりつけ歯科医紹介事業	通年随時	訪問歯科診療が可能な歯科医師を紹介	寝たきりの方や、歩行困難で通院出来ない方※健康課へご相談ください
女性なんでも健康相談	月1・2回(要電話予約)	専門医による相談	市内在住・在勤・在学の女性
健康・食生活相談	通年随時(要電話予約)	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別の相談・指導	市内在住者
高齢者インフルエンザ接種	10月中旬～1月	インフルエンザ接種の一部を助成	65歳以上の市内在住者
さわやか健康体操	4月～平成24年3月(通年制) 市内27会場	体操・足腰運動など 週1回(全36回)1時間/回 参加費 2,000円/年	60歳以上で運動習慣のない市内在住者
悠々元気体操教室(旧称介護予防体操教室)	4月～平成24年3月(通年制) 市内4会場	体操・足腰運動など 週1回(全36回)1時間/回 参加費 2,000円/年	70歳以上の市内在住者、または70歳未満で日常生活で体力に不安を感じている市内在住者
楽・楽トレーニング体操	4月～平成24年3月(通年制) 市内2会場	操体法を取り入れた筋力トレーニング体操 月2回(概ね20回) 1回1時間30分 参加費 2,000円/年	18歳以上の市内在住・在勤者
ミニ楽・楽トレーニング体操	2期に分けて実施 市内2会場 ①5～9月 ②11～3月	健康体操サポーター指導による操体法を取り入れた筋力トレーニング体操 月2回(概ね10回) 1回1時間30分 参加費 50円×開催回数 ※会場により開催回数異なります。	18歳以上の市内在住・在勤者
ウォーキング広場	2期に分けて実施 生活・保健センター ①4～9月 ②10～3月	緩急をつけて歩く「インターバル速歩」の事前指導、実践 月1回/6カ月間 参加費 1,000円/期	40歳以上の市内在住者ただし、既に参加したことがある方は不可