

年に1度は健(検)診を受けましょう



健診が教えてくれる あなたの健康

種類	内容	料金	対象
基本健康診査	身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図検査	1,500円	40~64歳
	上記の内容に加えて、介護予防に関する「運動や日常生活についての質問」「栄養状態に関する血液検査」など65歳以上の内容が充実しました。	1,500円	65歳以上 ※65歳以上の室蘭市国民健康保険加入者は無料
プラス肝炎ウイルス検診	血液検査	プラス1,100円	40歳以上 ※詳しくは実施機関へ
プラス前立腺がん検診	血液検査	プラス1,100円	50歳以上の男性
肺がん検診	胸部レントゲン撮影	600円	40歳以上
プラス喀たん検査	喀たん検査(必要時)	プラス600円	
大腸がん検診	便潜血反応検査	1,100円	40歳以上
胃がん検診	胃部レントゲン撮影	2,900円	40歳以上
子宮がん検診	子宮頸部の細胞診(2年に1度)	1,700円	20歳以上で、1・3・5・7・9・11月生まれ的女性
乳がん検診	視触診・乳房レントゲン撮影(マンモグラフィ)(2年に1度)	2,200円	40歳以上で、1・3・5・7・9・11月生まれ的女性
骨粗しょう症検診	レントゲン撮影による骨量測定	1,500円	40・50歳的女性
歯周疾患検診	口腔内診査	1,300円	40・50・60・70歳
女性の健康診査(平成20年1月予定)	身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・骨粗しょう症検査	2,000円	18~39歳的女性

実施機関は折り込みチラシをご覧ください

基本健康診査・がん検診で自分のからだの状態を確認し、健康づくりに役立てましょう。
健(検)診は、年に1回(子宮・乳がん検診は2年に1回)受けられます。からだの点検、忘れずに!

- ※国民健康保険に加入している人も、上記の料金がかかります。
- ※この健(検)診一覧は4月1日から平成20年3月31日のものです。年齢は年度内に該当する人です。
- ※健(検)診は、老人医療受給者(老人医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書)、市民税非課税世帯(課税証明書)は、無料です。受診の際は、()内の書類を窓口提出してください。
- ※健(検)診は、実施機関にお問い合わせの上、保険証を持参して受診してください。
- ※子宮・乳がん検診は2年に1度の受診のため、偶数月生まれの人は平成20年度の対象です。
- ※通院治療中の人は、その病気に関する健(検)診を受けられません。
- ※職場で健(検)診を受けることができる人は、職場で受診してください。

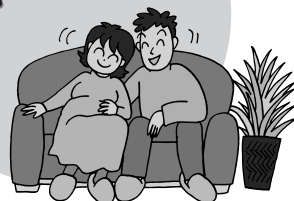
《お問い合わせは》
健康づくり課
☎456610

※5月20日はパパも参加を。
会場 保健センター
定員 先着30人
料金 400円(調理実習費)
申し込み方法 4月20日まで、健康づくり課に電話で

日時(3回1コース)	内容
5月 15日(火) 10時~14時30分	妊娠・出産の話、妊婦体操、赤ちゃんのお世話実習、妊娠中の食事の話、試食
20日(日) 10時~12時30分	もく浴実習、パパの妊婦さん体験、子どもの心肺蘇生法
31日(木) 13時~15時	先輩ママとの交流会、ママと赤ちゃんの歯の話

対象 妊婦6か月から8か月くらいの妊婦とその配偶者
※初産の人を優先します。

ママとパパの マタニティー教室に 参加を



基本健康診査(健診)を受けて 介護予防に役立てましょう

「不調のサイン」を 健診で早期に発見しましょう

高齢者が介護を必要とする原因は、主に生活習慣病の悪化や転倒による骨折、関節症など、体力の低下によるものです。これらは早期に健康づくりに取り組むと予防できます。

健診を受診しない理由として「病気が発見されそうで心配」、「健康には自信がある」、「病院にかかっているから他の検査は必要ない」ということを聞きます。病は気から。自分が健康とわかれば安心して笑顔で暮らせます。生活習慣病は、自覚症状が出にくいもの。「気づいたら



介護福祉課介護予防係長
清水 昌子さん

病気が進行していた」というのはよくある話です。もし、何かの病気がかかっているにも、治療は早期発見が大事です。健診は、かかりつけの病院でも受診できます。お医者さんにご相談ください。

健康講座に参加して 元気を取り戻しました

昨年の健診で「生活機能に低下の恐れがある」と判定され、健康講座「えみなくらぶ」に通い始めました。



大井 喜美子さん (76歳)

椎間板ヘルニアを患っていて、長い距離を歩けない、腕が上がらないなど、思うように体が動きませんでした。家事もおっくうになることがあり、家に閉じこもりがちになっていましたが、健康講座に参加して、食事の大切さや運動の楽しさを知りました。

講師の先生と一緒に、家でも続けてできる自分に合った運動方法などを考え、月に2回、7か月間取り組みました。短時間の距離を歩くだけでも大変だったのに、今では30分の距離を歩くことができるようになりました。

健康講座が終わった今も、毎日の体操を欠かさず楽しんでます。自分の体験したことをみんなにも知ってもらいたいと思います。

市内に4か所ある 地域包括支援センターをご利用ください

誰でも利用できます

介護を必要としている人だけでなく、元気な高齢者や家族、友人や近所の人など、65歳以上の高齢者に関わりのある人であれば、誰でも利用できます。

高齢者のさまざまな問題の相談を受け付けます

暮らしや介護の相談のほか、必要なサービス・機関を紹介します。

高齢者の権利を守ります

悪質な訪問販売などによる消費者被害の防止や、虐待の防止に取り組んでいます。

地域包括支援センター

白鳥ハイツ	白鳥台 4-8-1	☎ 3100
母恋	新富町 1-5-13	☎ 2112
ことぶき	寿町 1-5-3	☎ 2121
憩(いこい)	知利別町 1-45	☎ 3076

年に1度は健診を受けて 体の状態をチェックしましょう

現在、65歳以上の高齢者は、約26,500人。うち、介護を必要としている人は、約4,000人もいます。

「転びやすくなった」、「うまく食べ物をかめなくなった」。それは体が知らせる「不調のサイン」です。

いつまでも元気な暮らしはみんなの願い。「いつか介護が必要になるかもしれない」と不安に思うよりも、元気なうちから予防することが大事。健診では、日常生活では気づかない、体の不調のサインを早期に発見できます。健診で「生活機能に低下のおそれがある」と判定された人は、介護予防を重視した健康講座「えみなくらぶ」で生活機能の改善を図ります。

健診ではこんなことがわかります

- 身体計測 やせすぎ・ふとりすぎ
- 血圧測定 しのびよる高血圧
- 尿検査 糖尿病、腎臓病など
- 血液検査 動脈硬化、貧血、糖尿病
- 心電図検査 心臓に不調はないか

※このほか65歳以上の人は、生活機能をチェックする問診などがあります。