

健康長寿推進事業を 市内全域で実施します

健康づくり課 ☎(88)81222



健康な心身を維持して、生き生きとした毎日を(4月15日・ウォークinすかがわ)

健康で生き生きと生活することは、誰もが望む共通の願いです。そのためには、日々の健康管理と、病気の早期発見・早期治療を心掛け、健康な心身を維持することが大切です。市では、平成26年度から県立医科大学の支援を受け、モデル地区を対象に「健康長寿推進事業」に取り組みできました。本年度から市内全域に拡大して行う事業の概要をお知らせします。

健康長寿推進事業とは？

市では、「市健康増進計画」で「健康寿命の延伸」を目標の一つに掲げています。

「健康寿命」とは、介護を受けたり、病気で寝たきりにな

歳以上の(平成28年4月1日現在)のうち、1月27日に送付した「基本問診票」を提出した人

受診方法 集団健診か施設健診のどちらかを選んで受診してください(表1)。

※集団健診と施設健診では、検査項目が異なります(表2)。

- 持ち物**
- 問診票
 - 受診券
 - 健康長寿健診カード
 - 後期高齢者医療被保険者証
 - メガネ(利用する人)
- ※動きやすい服装でお越しください。

健康寿命の延伸のため受診を

健康長寿健診は、「基本問診票」を提出した人なら、誰でも受診できます。皆さんの健康状態を総合的に把握し、健康寿命の延伸のため、効果的な対策につなげていきますので、受診してください。

結果説明会のお知らせ

健康長寿健診を受診した人を対象に、県立医科大学の医

インタビュー 健康長寿健診を受診して 市内北町 島田ヒロさん



笑顔で答えていただきました

①受診のきっかけは？
75歳の後期高齢者になってから、健診を受けていませんでした。

健診の案内が届き、運動習慣がないので、どれだけ身体が動くか知りたいと思いました。

②検査はいかがでしたか？
歩く速さを測り、味覚や記憶の検査などをしました。難しいと感じる検査はありませんでした。

③結果はいかがでしたか？
思ったよりも、良い結果で安心しました。

④健診結果説明会に参加してどうでしたか？
お医者さんの説明はとても分かりやすかったです

し、参加して良かったと感じています。

⑤現在、健康のために取り組んでいることは？

夫が糖尿病だったので、30年前から食べる量や塩分に気を付けています。薄味にしていますが、一品だけはしっかりした味にしてメリハリをつけています。

自宅の階段を意識的に昇り降りしたり、老人クラブに月1回参加し地域の人と交流しています。

一番の願いは、ピンピンコロリ。

そして何より、全ての事に感謝することと、何事も自分が楽しんで取り組むことを心掛けています。

●表1 受診方法

区分	健診会場	予約方法	実施期間
集団健診	各地区の健診会場	事前予約は不要です。	8月1日(火)~11月21日(火)
施設健診	公立岩瀬病院	直接、電話で予約してください。 公立岩瀬病院健診センター ☎(75)3111 受付日時:平日午前9時~午後5時	8月3日(木)~平成30年2月22日(木)の毎週木曜日

※同意書未提出の人は、各種データを使用するための同意書への署名をお願いします。

●表2 健診内容

区分	検査項目	内容
集団健診	握力測定	筋力測定を行い、運動器の衰えを調べます。
	ミニコグテスト	記憶力や判断力の認知機能を調べます。
施設健診	握力測定	上に同じ
	ミニコグテスト	上に同じ
	AGE検査	糖尿病と関連性の深い終末糖化産物について検査します。
	ロコモ健診	ロコモティブシンドローム*の発見・予防のため、10m通常歩行検査、握力測定、筋肉量測定を行います。
	認知症検査	簡単な質問に答えていただき、認知症の程度をチェックします。

※ロコモティブシンドローム 骨や関節、筋肉などの運動器が衰えること

つたりせず、自立して健康に生活できる期間を言います。

健康寿命を延ばすためには、病気になってから病院にかかるのではなく、前もって予防を行うことが、とても大切です。

健康長寿推進事業は、医師会・歯科医師会・薬剤師会などの医療機関と、市民、行政が協働し、予防事業を積極的に行います。

市民の皆さんの健康寿命の延

健康長寿健診

健診結果などの各種データを収集・分析し、科学的に病気などのリスクを予測し、早期の生活改善指導や病気の予防に役立てます。

対象地区 市内全域
対象者 市内在住の後期高齢者医療制度の被保険者で、75

師による結果説明会を行いますので、ご参加ください。

日時や会場などの詳しい内容は、健診結果と一緒に送付します。

ウルトラ健診が 受診しやすく

ウルトラ健診(対象年齢40

~74歳)は、今年から塩分摂取の状態把握に絞り、より受診しやすくなりました。

従来の特定健康診査などの検査項目に、新たに「尿中塩分摂取量測定」の検査を加えました。

塩分摂取量を把握し、日々の健康管理にお役立てください。



生活習慣を見直し、健康を保ちましょう(5月24日・市高齢者グラウンド・ゴルフ大会)