

町国民健康保険加入の40～74歳の皆様 「特定健診」を受診しましょう

▶特定健診とは？

生活習慣病の予防と早期発見を目的とした健康診査です。生活習慣病は食事や運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣により発症する病気の総称で、具体的には高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中などが挙げられます。ほとんど症状が出ずにゆっくりと進行するため、気付いたときにはかなり進行していることもあります。しかし、生活習慣病は予防可能な病気です。特定健診を受けて健康状態を把握し、生活習慣を見直すことで、病気の発症を防ぐことができます。年に1回は特定健診を受診して元気に過ごしましょう。

▶検査項目

問診、身長測定、体重測定、血圧測定、血液検査、尿検査、腹囲測定、診察心電図検査・眼底検査（必要時のみ）

▶検診料 無料

- ▶対象者 豊山町国民健康保険に加入している40歳から74歳の方。対象の方には、5月下旬に白色の封筒で「特定健康診査受診券」を郵送しています。
※特定健診は受診券に記載してある有効期限内に受診して下さい。
※75歳以上の方には8月中旬に「後期高齢者健康診査受診券」を郵送します。



▶受診方法

	実施場所	開催時期	予約方法
集団健診	保健センター	・7月10日(水)～7月16日(火) (7月14日(日)、15日(月・祝)除く) ・10月16日(水)～10月22日(火) (10月20日(日)除く)	コールセンターに 電話で予約(※)
個別健診	指定医療機関(※)	6～12月	指定医療機関に 電話で予約(※)

※指定医療機関・予約方法等の詳細は受診券に同封している「健診ガイド」をご参照ください。

▶問合せ

保険課国民健康保険・医療グループ ☎28・0917



キリトリ線

毎日実践!フレイル予防!「健康長寿体操のご紹介」

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」といい、進行すれば介護が必要な状態になる危険があります。フレイル予防のため今よりも少し多く体を動かしましょう。自宅でできる簡易な運動を毎月紹介します。

第1回

まずは準備体操!「背伸びをしましょう!」



- ①足を腰幅くらいに開きます
- ②両手を組み、息を吐きながらゆっくり腕を上げます
- ③無理のない範囲で背筋を伸ばし20～30秒、
深呼吸を繰り返しましょう
- ④ゆっくり腕を下ろしましょう

腰を反らしすぎないように注意しましょう。
椅子や床から立ち上がる度に行くと1日何回もできます。
町公式ホームページでは別の体操もご紹介しています。

【効果】

- ・姿勢が良くなる
- ・血流が良くなる
- ・疲れが取れる



ホームページは
こちら

監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ ☎28・0917