

健康づくりに欠かせない習慣として

特定健診を受けましょう！



特定健診・がん検診日程

種類	とき・ところ	検査項目など	申込先
まちぐるみ健診	10月23日(火) 加古福社会館 24日(水) 母里福社会館 25日(木) 総合福社会館 26日(金) 総合福社会館 1月31日(木) 総合福社会館	特定健診、 肺がん(結核)・胃がん・ 大腸がん・前立腺がん・ 骨粗しょう症・ 肝炎ウイルス検診	健康福祉課 ☎492-9138 10月分は 9月3日(月) 申込締切
個別健診	平成31年2月28日(木)まで 町内・加古川市・播磨町内の協力医療機関	特定健診	各協力医療機関
巡回セット健診 (特定健診+ がん検診など) (対象:18歳以上の人)	7月9日(月) 総合福社会館 8月18日(土) 加古福社会館 9月28日(金) 母里福社会館 11月17日(土) 総合福社会館 12月19日(水) 総合福社会館 2月8日(金) 総合福社会館	特定健診、 肺がん(結核)・胃がん・ 大腸がん・前立腺がん・ 骨粗しょう症・ 肝炎ウイルス検診、 胃がんリスク検査(ABC分類)	加古川総合 保健センター ☎429-2923 下線の日は、加古川 総合保健センター への送迎車を運行 します。12:30稲美 町役場発 ※送迎の利用は予 約が必要です。
巡回がん検診 (対象:65歳以上の人) (無料)	7月7日(土) 母里福社会館 10日(火) 加古福社会館 14日(土) 農村環境改善センター 8月27日(月) 総合福社会館	肺がん(結核)・胃がん・ 大腸がん検診	
センター健診	加古川総合保健センター 7月2日(月)・6日(金)・9日(月)・11日(水)・13日(金)・ 19日(木)・21日(土)・27日(金) 8月2日(木)・7日(火)・15日(水) 9月10日(月)・18日(火)・19日(水)・21日(金)・29日(土) 10月2日(火)・4日(木)・9日(火)・12日(金)・15日(月)・ 17日(水)・24日(水)・27日(土) 11月7日(水)・9日(金)・13日(火)・15日(木)・19日(月)・ 28日(水)・30日(金) 12月4日(火)・5日(水)・8日(土)・12日(水)・14日(金)・ 21日(金)・25日(火) 1月9日(水)・11日(金)・17日(木)・19日(土)・23日(水)・ 28日(月) 2月1日(金)・4日(月)・13日(水)・15日(金)・19日(火)・ 20日(水)・22日(金)・23日(土)・26日(火)・27日(水)・ 28日(木)	特定健診、 肺がん(結核)(X線・CT)・ 胃がん(X線・内視鏡)・ 大腸がん・前立腺がん・ 子宮がん・ 乳がん(マンモグラフィー)・ 乳腺エコー)・ 骨粗しょう症・ 肝炎ウイルス検診、 胃がんリスク検査(ABC分類)	
子宮がん 個別検診	平成31年2月28日(木)まで 町内・加古川市内の協力医療機関	子宮頸部がん検診 (体部がんは医師が認めた人のみ)	

※健(検)診の種類により、対象年齢が異なりますので詳しくは健康福祉課へお問い合わせください。
 ※健(検)診のお知らせは一部17ページにも掲載しています。
 ※生活保護法による被保護世帯、または町民税非課税世帯の人は一部の健(検)診料金が免除されます。受診される1週間前までに印かんをお持ちのうえ、健康福祉課へお越しください。
 ※同一年度内には、胸部X線検査・胸部CT検査のどちらか一方しか受診できません。
 ※同一年度内には、胃部X線検査・胃内視鏡検査・胃がんリスク検査のいずれか一つしか受診できません。

問合せ 健康福祉課 健康推進係 ☎492-9138

「国保がん検診無料クーポン券」をお持ちの人へ

稲美町国民健康保険加入の今年度中に40・45・50・55・60歳の誕生日を迎える人へ、「肺がん検診(X線)」
「胃がん検診(X線)」「大腸がん検診」を対象とした「国保がん検診無料クーポン券」を6月上旬にお送り
しています。

町ぐるみ健診、巡回セット健診、センター健診の受診時にぜひご利用ください。

問合せ 住民課 保険年金係 ☎492-9135

● 特定健診とは？

特定健診とは、糖尿病や脳梗塞など生活習慣病のリスクとなる、メタボリックシンドロームを早期に発見するための健診です。メタボリックシンドロームとは、内臓のまわりに脂肪が必要以上につき、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上合わせ持った状態のことです。

対象	40歳～74歳の稲美町国民健康保険加入の人
健診内容	問診、診察、身長・体重・腹囲測定、 血圧、尿検査(尿たんぱく、尿糖)、 血液検査(コレステロール・肝機能・ 血糖・腎機能・尿酸)
受診料	無料
健診日程 申込み先	詳細は次のページに記載

健診までの流れ

- ① 受診票が郵送で個人に届く
※ 5月下旬に発送済みです
- ② 健診希望場所、日時を決め、予約をする
- ③ 健診を受ける
- ④ 結果を受け取る
- ⑤ 特定健診の結果、生活習慣病リスクの高い人は、特定保健指導のご案内があります

● 特定保健指導とは？

健診結果をもとに、一人ひとりに合った食事のバランスを考え、体を動かす生活習慣を身につけていただくよう、管理栄養士・保健師がアドバイスしています。

※稲美町国民健康保険以外の医療保険に加入している人は、勤務先や加入中の医療保険者にお問い合わせください。

きらり☆スッキリ教室参加で健康を手に入れよう!!

6カ月間で7回コースのダイエット教室です。グループで食事バランスや運動について学び、「太りにくい生活習慣」を身につけていただく教室です。調理実習やアクアプラザでの体験もあります。



筋力アップで
やせやすい体に!

調理実習の野菜の
量にびっくり!

今までの食生活を見直し、野菜中心にすることで体重を落とすことができた。

無理なく自然に体重が減った事に驚いた。

グループごとに担当の管理栄養士がつき、適切なアドバイスをもらえるので励みになった。

毎回、体重・血圧測定があると
思うと頑張ることができた。

参加者アンケートより

一日の食事の適正量が把握できた。

スッキリ成功者8割
一人あたり2～3Kgの減量を達成しています!

40～74歳の稲美町国民健康保険加入の皆さんへ

健診結果の提供にご協力ください (年間随時受付中)

町では、稲美町国民健康保険加入の皆さんに「特定健診」「特定保健指導」を無料で実施しています。しかし、職場や人間ドックなどで健診を受診されると、町では把握できません。そこで、稲美町発行の特定健診受診票を使用せずに特定健診を受診された人は、受診率向上と健診結果把握のため、健診結果を町へご提供いただきますようお願いいたします。健診結果相談会などをご案内します。

【健診結果の提供方法】

特定健診の健診結果を健康福祉課へお持ちください。原本は返却します。

