

# 平成26年度『各種健(検)診』の申し込みをお忘れなく!!

3月中旬に、「各種健(検)診調査兼申込書」を送付します。各種健(検)診の実態調査も兼ねていますので、**申し込みの有無にかかわらず、記載されている家族全員について必要事項を記入の上、提出をお願いします。**

**提出方法：**「健康推進員」がいる町内会の方は、町内会の回覧板などで提出方法をお知らせします。それ以外の方は、**3月25日(火)まで**郵送してください。



## 平成26年度実施各種健(検)診

健(検)診名	内 容	対 象 者 (年齢は平成27年3月31日基準)
後期高齢者健診	問診、診察、血液、尿検査など	75歳以上および65障害認定者で後期高齢者医療保険加入者の方
結核検診	胸部エックス線撮影	65歳以上の方
肺がん検診	胸部エックス線撮影	40歳以上の方
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の偶数年齢の男性
乳がん検診	マンモグラフィ・視触診併用	40歳以上の偶数年齢の女性
子宮がん検診	視診・細胞診・内診	20歳以上の女性 (60歳以上の方は奇数年齢)
胃がん検診	胃部エックス線撮影	30歳以上の方
大腸がん検診	便潜血反応検査	40歳以上の方
骨密度検診	超音波による骨量測定、栄養指導	40歳から70歳までの5歳きざみの女性
歯周疾患検診	歯周組織検査など	40、50、60、70歳の方
肝炎ウイルス検診	血液検査	40歳および41歳以上で今までに受けたことのない方

※詳しくは「申込書」の健(検)診などの内容をご覧ください。

※申し込んだ方には、各種健(検)診実施時期の2週間前をめやすに受診票を送付します。

※乳がん・子宮がん・大腸がん検診について、特定の年齢の方は自己負担額が無料になる見込みです。詳しくは「各種健(検)診申込書」をご覧ください。

※肝炎ウイルス検診について、41歳以上で今までに受けたことのない方は、保健センターへお問い合わせください。

- 国民健康保険特定健診については、6月中旬に対象者に受診票を送付します。(申し込み不要)
- 高齢者インフルエンザ予防接種の予約票は、昭和25年1月31日生まれまでの全員に送付します。

## ロコモティブシンドロームをご存じですか?

### 「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」とは?

加齢とともに、「骨・関節・筋肉」などの運動器が衰え、将来的に寝たきりになったり、介護が必要になったりする可能性が高い状態のことです。早い人では40代から兆候が見られます。

### ロコモになりやすい人

ロコモにつながる代表的な疾患として、脊柱管狭窄症、変形性関節症、骨粗しょう症が挙げられます。またこれらの疾患ではない人でも、運動する習慣がない、偏った食生活を送っているという人はロコモになる危険性が高いです。

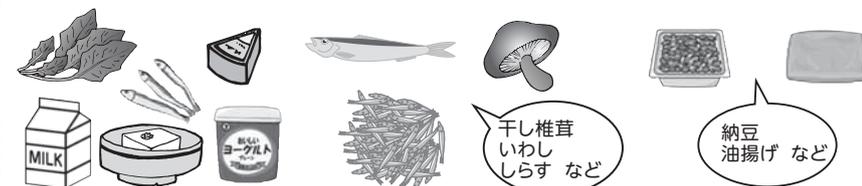
### ロコモ予防のためにできること

<運動編> 年齢に関係なく、日頃から体を動かして運動器に適度な負荷をかけることが大切です。おすすめのスポーツは膝や腰にあまり負担をかけずに筋力やバランス力を鍛えられる、水泳やウォーキングです。また、自宅で簡単にできるトレーニングとして、片脚立ちやスクワットがおすすめです。

<食事編> 栄養バランスのとれた食事が大切です。やせすぎでも太りすぎでも運動器は衰えやすくなってしまいますので、1日3食しっかりと食事を取りましょう。特に骨の材料となるカルシウム、筋力アップに必要な肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に含まれるタンパク質、カルシウムの吸収をよくするビタミンDなど上手に取り入れましょう。

### 食生活を改善する…骨粗しょう症予防が第一……

・カルシウムの多い食品 ・ビタミンDで吸収力アップ ・骨の形成に不可欠! マグネシウム



干し椎茸  
いわし  
しらす など

納豆  
油揚げ など



### ロコチェック

思い当たることはありますか?  
1つでも当てはまると、ロコモの心配があります。

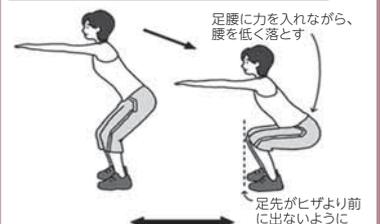


- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家のやや重い仕事が困難である(布団の上げ下ろしなど)
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩けない

### スクワット

#### Point!

腰は伸ばしきらずに中腰のまま。なるべく低い位置まで腰を落とす。



中腰からスタート。3~4秒かけて息を吸いながらしゃがみ、3~4秒かけて息を吐きながら中腰まで立ち上がる。

問 保健センター ☎364-4786