

特定健診を受けましょう！



40歳から75歳未満の豊岡市国民健康保険加入者は、
特定健診受診料が無料です。
 申込みがまだの方は、この機会に申込みを!!

◆すこやか市民健診(豊岡市国民健康保険の方の特定健診)

▼ **申込期限** 10月31日(水)

▼ **申込み** 健康増進課国保係

▼ **健康増進課国保係** 係長 ☎ 24-7034

▼ **登録医療機関での個別健診**

▼ **受診期限** 12月末日(医療機関により異なります)

▼ **申込方法** 直接、登録医療機関に申し込みください。

▼ **問合せ** 市民課 ☎ 21-9061

特定健診を生かしましょう

健診結果が返ってきたら、今までの結果と比べてみま

特定健診の対象者

40歳から75歳未満の方

この年齢の方は、忙しく、気持ち健診に向かわない方が多いようです。忙しい方ほど生活習慣病になりやすい傾向があるので、元気に働き続けるためにも健診を受けましょう。

特定健診の受診項目

問診、身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)、血圧、血液検査、肝機能検査、血糖検査、腎機能検査、尿検査、診察の医師が必要と判断した場合は、心電図・眼底検査・貧血検査を実施します。

特定保健指導で生活習慣を見直し、改善するきっかけに!!

特定健診では、健診の結果改善の必要がある方に案内を送ります。保健師や管理栄養士などが6カ月間にわたりアドバイス(特定保健指導)を行います。

特定保健指導では、健診の結果改善の必要がある方に案内を送ります。保健師や管理栄養士などが6カ月間にわたりアドバイス(特定保健指導)を行います。

◆ウェルストーク豊岡での特定保健指導

ウエルストーク豊岡に行ってみませんか? 特定保健指導期間中は、運動施設利用チケットをプレゼントしています。

◆ **市が実施する特定保健指導**

豊岡市保健センターや各総合支所で実施します。1人ではなかなか改善しない、どうすればよいか分からない方も、仲間がいれば頑張れます。



特定健診の受け方・場所

特定健診は、医療保険証を発行している医療保険者が実施します。豊岡市は豊岡市国民健康保険加入者の特定健診を実施しています。その他の医療保険の方は、その他の医療保険者に問い合わせてください。

〈個別健診の登録医療機関一覧〉

地域	医療機関名	住所	電話番号
豊岡	いがらし医院	城南町5-11	29-2766
	江本内科クリニック	江本503	29-0333
	大井医院	城南町8-12	24-1001
	小西整形外科医院	中央町3-36	29-0855
	さくらクリニック	弥栄町1-32	23-8668
	但馬医療生活協同組合 ろっぽう診療所	今森465-1	24-7007
	田中クリニック	正法寺631	29-3100
	中島医院	高屋1054	24-9500
	中治内科クリニック	京町5-43	24-1890
	中田医院	瀬戸77-20	28-2016
	舟木外科胃腸医院	泉町7-30	23-2031
	舟木内科医院	京町3-21	22-3538
	やすだ内科クリニック	戸牧37-5	22-1159
	由利医院	大磯町9-53	22-2382
	吉田クリニック	玉淵133-1	26-8188
しらゆり診療所	小田井町17-7	24-7201	
城崎	浅見医院	城崎町湯島349-1	32-2610
竹野	賀嶋医院	竹野町竹野2510	47-0005
日高	医療法人社団医徳会 北村内科	日高町日置29	42-3110
	医療法人社団 長谷川クリニック	日高町国分寺400-13	42-3955
	市立 神鍋診療所	日高町栗栖野60-34	45-0003
	野田消化器科クリニック	日高町岩中212-1	42-1022
但東	日高医療センター	日高町岩中81	42-1611
	市立 高橋診療所	但東町久畑126	55-0036
	豊岡市国民健康保険 資母診療所	但東町中山788	56-0303

▼ **問合せ** 健康増進課国保係 ☎ 24-7034



△ウエルストーク豊岡

地域包括支援センターだより

「いつまでも元気で生き生きと過ごしましょう！」

お口の働きを高め、食生活を見直しませんか？



【お口の健康を保ちましょう】

高齢者は、ものをかんだり、飲み込む力が衰えたり、入れ歯の調子が悪いなどの理由から、食事の量が減ることがあります。

また、加齢とともに唾液が少なくなることで、食事がいしくなくなったり、口臭などで人と交流することに消極的になったりするなど、生活全般が不活発になる恐れがあります。

さらに、飲み込みの機能が低下し、むせることで気管に食べ物が入り、誤嚥性肺炎を起すこともあります。抵抗力の低下した高齢者では、呼吸器や循環器などの疾患を招くこともあります。

■お口の健康をチェックしてみよう

- ▼半年前に比べて固いものを食べにくくなった
- ▼お茶や汁物でむせることがある
- ▼口の渇きが気になる
- ▼二つ以上該当する方は、最寄りの地域包括支援センター

に相談し、介護予防事業に参加しましょう。

【低栄養状態に注意しましょう】

高齢期に入って低栄養状態となる理由はさまざまですが、食事をないがしろにしていると、衰弱の悪循環に陥ってしまいます。

高齢者の栄養不足、特にタンパク質とエネルギーの不足（低栄養状態）には十分注意する必要があります。

■体格をチェックしてみよう

- ▼6カ月で体重が2〜3キログラム以上減った
- ▼BMI（体重キログラム÷身長メートル÷身長メートル）が18.5未満である

二つとも該当する方は、最寄りの地域包括支援センターに相談し、介護予防事業に参加しましょう。

【介護予防事業に参加しませんか？】

市では、月に1回程度、口腔機能向上や栄養改善を目的とした「介護予防事業」から「元気塾」を開催しています。

【口腔からだ元気塾】

歯科衛生士や保健師とともに、正しい歯ブラシの使い方や入れ歯の手入れ方法、唾液がよく出ておいしく食事ができるように一緒に考え取り組んでいく教室です。

【栄養からだ元気塾】

栄養士や保健師とともに、栄養不足、病気を予防するための食事内容や食べ方、食事の作り方など、一人一人に合った食事を一緒に考え、取り組む教室です。

●口腔または栄養からだ元気塾参加者の声

- ・お口の体操や顔の体操を普段自分ではしていなかったことに気付いた
- ・薬の大きい粒が引っかけることがあったが、飲み込めるようになった
- ・歯医者にかかろうと思うきっかけになった
- ・痩せすぎていたが、自分にとって良い体重の50キログラムでコントロールできた
- ・週1回の休肝日を作れるようになった

〈地域包括支援センター連絡先・からだ元気塾の日程〉

相談窓口 (住所・電話)	担当地域 (地区)	口腔からだ元気塾 開催期間と場所	栄養からだ元気塾 開催期間と場所
豊岡地域包括支援センター (立野町12-12 ☎24-2409)	豊岡	10月16日～平成25年1月29日 総合健康ゾーン健康福祉施設	10月16日～平成25年3月26日 総合健康ゾーン健康福祉施設
城崎・竹野地域包括支援センター (城崎町湯島625-9 ☎32-4599)	豊岡 (港地区)・ 城崎	9月20日～平成25年1月17日 城崎地区公民館	9月20日～平成25年3月14日 城崎地区公民館
城崎・竹野地域包括支援センター (竹野分室) (竹野町須谷1478 ☎47-1425)	竹野	9月27日～平成25年1月10日 竹野南地区公民館	9月27日～平成25年3月21日 竹野南地区公民館
日高地域包括支援センター (日高町祢布891-2 ☎42-0158)	日高	9月14日～12月21日 日高健康福祉センター	9月14日～平成25年3月15日 日高健康福祉センター
出石・但東地域包括支援センター (出石町福住1302 ☎52-7015)	出石	9月10日～12月17日 出石健康福祉センター	9月10日～平成25年3月11日 出石健康福祉センター
出石・但東地域包括支援センター (但東分室) (但東町出合433-1 ☎54-0515)	但東	9月5日～12月19日 資母地区公民館	9月5日～平成25年3月13日 資母地区公民館

※地域で開催時期や場所は異なります。
左記の相談窓口にお問い合わせください。