

平成23年度

豊岡市国民健康保険(国保)加入の皆さんへ 特定健診を受けましょう!



40歳から74歳までの豊岡市国保加入者は、
特定健診受診料が**無料**です。
この機会に特定健診を受けましょう!

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防のための特定健診です!

まだの方は、ぜひ、申し込
みください。

○すこやか市民ドック(国保特
定健診のみ受け付けます。)

▽申込期限 10月31日(月)

▽申込み 健康増進課国保保
健係 ☎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

病気の早期発見から
病気を未然に防ぐ健診に

自覚症状のない病気の発見
はもちろん、メタボリックシ
ンドロームにより生活習慣病

になってしまいうりスクも判定
します。



特定保健指導で 生活習慣を改善する きっかけにしましょう

「特定健診」では、健診後、
必要な方に保健師・管理栄養
士などがアドバイス(特定保健
指導)を行います。この制度を
十分に活用して、健診結果を
健康づくりに生かしましょう。

①「ウェルストーク豊岡」での
特定保健指導
特定保健指導期間中の受診

②市が実施する
特定保健指導
各総合支所で
実施します。

▽問合せ 健康
増進課国保保
健係
☎24-7034

者には、運動施設利用チケット
をプレゼント



▲ウェルストーク豊岡

笑顔あふれる健康マイレージ
健康ポイント制度
対象事業
2,000ポイント



特定健診の対象者

〈40歳から74歳までの方〉

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。



特定健診を受ける方法・場 所は?

特定健診は、医療保険証を
発行している医療保険者が実
施することとなりました。

市では、豊岡市
国保加入の方の特
定健診を実施して
います。



健康には自信があるので、特定健診は 不要と思いませんか?

健康に自信がある人ほど、めったに病
院に行かず、体の異変を見逃してしま
うことが少なくありませ
ん。

自覚症状がないから
こそ、異常などを発見
するのが健診です。



結果票!

「通信簿」をば
思い出し

(メタボ川柳より)

「健診を受けると、結果が怖
くて」との声をよく聞きますが
。病気は芽のうち
に摘み取ってしまう
ことが大切です。



地域包括支援センターだより(介護予防編)

体を動かし介護予防!

「介護予防」とは

生き生きと暮らす手段

「介護予防」とは、介護が必要となる状態になることを

予防し、いつまでも元気で、自分らしく、生き生きと暮らしていくための手段です。



病気を予防するだけではなく、老化のサインを早く見つけ、適切に対応することによって、元気で生き生きとした暮らしを維持していくことができます。また、現在、介護や支援が必要な方でも、元気を取り戻すことができます。

年だからと諦めず

体を動かし健康度アップ

高齢期になると体を動かさないことが原因で筋力低下やバランス能力の低下が生じ、転倒・骨折の要因になります。90歳になっても運動や筋力

トレーニングを行えば、筋肉が付いていくことは研究で確かめられています。年のせいだからと諦めず、積極的に体を動かし健康度を上げましょう。

「運動からだ元気塾」で

介護予防

市では、介護予防事業として、「運動からだ元気塾」を実施しています。事業の概要は次のとおりです。ぜひ、参加しましょう。

▽対象 65歳以上で、次の五つの項目のうち三つ以上該当し、介護認定を受けていない方

□階段を手すりや壁を伝って上っている
□椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がっている

□15分続けて歩いている
□この1年間に転んだことがある

□転倒に対する不安が大きい

▽場所・時間等

開催予定は次のとおりです。

地域	場所	期間	曜日	開催時間
豊岡	ウエルストーク豊岡 (総合健康ゾーン 健康増進施設)	10月～平成24年3月	木	10:45～12:15
		11月～平成24年4月		15:00～16:30
		12月～平成24年5月		9:00～10:30
城崎(港区を含む)	城崎健康福祉センター	10月～平成24年3月	水	14:00～15:30
竹野	竹野健康福祉センター	11月～平成24年4月	水	10:00～11:30
日高	日高健康福祉センター	10月～平成24年3月	月	13:15～14:45
出石	出石健康福祉センター	10月～平成24年3月	火	13:30～15:00
但東	但東健康福祉センター	11月～平成24年4月	金	10:00～11:30

※実施頻度は、毎週1回程度です。

▽内容 椅子に座ってできるストレッチ・筋力トレーニングなど

▽指導者 ウェルストーク豊岡 理学療法士

▽利用料 月額700円

▽利用までの流れ



地域包括支援センター職員と介護予防計画作成



運動からだ元気塾利用

※参加には医師の意見が必要な場合があります
▽申込み・問合せ 各地域包括支援センター(下表)

〈地域包括支援センター連絡先〉

相談窓口	担当地域(地区)	住所	電話	ファックス
豊岡地域包括支援センター	豊岡	立野町12-12	24-2409	24-9088
城崎・竹野地域包括支援センター	豊岡(港区)・城崎	城崎町湯島625-9	32-4599	32-2940
城崎・竹野地域包括支援センター(竹野分室)	竹野	竹野町須谷1478	47-1425	47-1878
日高地域包括支援センター	日高	日高町祢布891-2	42-0158	42-4731
出石・但東地域包括支援センター	出石	出石町福住1302	52-7015	52-5716
出石・但東地域包括支援センター(但東分室)	但東	但東町出合433-1	54-0515	54-0182