

健診を受けましょう！

「すこやか市民健診」

【昨年度までの「すこやか市民ドッグ」から、名称変更しました】

自覚症状がないまま進行する生活習慣病などを早期に見るためには、毎年の健診が必要です。年に一度は、健診を受けて健康管理に努めましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎ 24-11127

■必ず事前申込みが必要です

すこやか市民健診は、完全予約制です。受診を希望する方は、事前に申し込みください。

なお、2月下旬に、次の方へ受診申込書を送付します。

- ・過去3年間に受診した方
- ・豊岡市国民健康保険(国保)に加入の40～74歳の方
- ・平成24年度に40歳になる方
- ・国が示すがん検診推進対象年齢の方



※受診申込書が届かない方で受診を希望する場合は、電話で申し込みください。

▼申込期間 2月27日(月)～3月16日(金)

■健診を受診するまでの流れ

①案内：2月25日発行の市広報紙と一緒に「すこやか市

民健診のご案内」を全戸配布します。

②申込み：期間内に、健康増進課に申し込みください。

③受診票の送付：5月以降、順次、個別に郵送します。案内した受診日時を確認ください。都合の悪い場合は日程変更ができますので、健康増進課に連絡ください。

④受診：受診票を持参の上、案内した受診日・会場を受診ください。健診期間は5～12月(8月を除く)です。

⑤結果表の送付：受診日から約1カ月後に、結果を送付します。

■女性のがん検診

・子宮頸部がん検診・乳がん検診(マンモグラフィ)が同時に受診できる日「レディースデー」があります。

※一部実施できない地域や会場があります。

・日高医療センターでの女性のがん検診(子宮頸部がん検診・乳がん検診)の申込みも、すこやか市民健診と同時に受け付けます。

■その他の健診



すこやか市民健診以外に、登録医療機関での個別健診や公立病院での人間ドックを受けることもできます(ただし、いずれかの機会に1回です)。

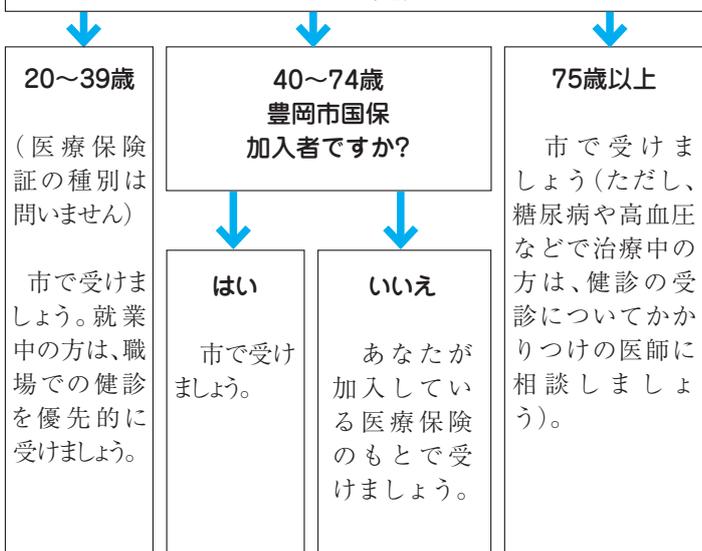
※登録医療機関での個別健診は、基本健診のみです(40～74歳の豊岡市国保加入者)。

※公立病院での人間ドックは、基本健診+各種がん検診などです(40歳以上の方)。

詳細は、2月25日発行の市広報紙と一緒に配布する「すこやか市民健診のご案内」をご覧ください。

あなたは、どこで基本健診を受ける？

まずは、自分の医療保険証の発行者を確認しましょう！
あなたの年齢は？



※がん検診は、医療保険証の種別に関係なく「すこやか市民健診」で受診できます。なお、検診種別により対象年齢が異なります。

<健診の内容>

受診項目		対象者
基本健診	生活習慣病予防健診	20～39歳の方
	特定健診	40～74歳の豊岡市国保加入者
	後期高齢者健診	75歳以上の方
がん検診	肺がん	40歳以上の方
	胃がん	
	大腸がん	
	乳がん	50歳以上の方
	前立腺がん	20歳以上の方
	子宮頸部がん	20歳以上の方
	肝炎ウイルス検診(B・C型肝炎の感染有無)	・40歳の方 ・過去に受診したことがない方
	歯周病検診(歯周疾患の有無)	20～70歳の偶数年齢の方
	腹部超音波検査(エコー検査)	40歳以上の方

地域で防ごう 高齢者虐待

だれもが安心して暮らせる地域を目指して

自分の人生を自分で決め、周囲からその意思を尊重されること、つまり、尊厳を持って人生を過ごすことは、介護の必要性の有無にかかわらず誰もが望むことです。

しかし、現実には家族などが高齢者の人権を侵害する「高齢者虐待」が問題となっています。高齢者の中には、つらくて不満があっても声を出せない方がいます。あなたの身近に、そんな方はいませんか？

《問合せ》高年福祉課地域包括支援センター ☎24-2409

「暴力を振るう」ことだけが虐待ではありません

虐待というと、殴る蹴るなどの暴力的行為が思い浮かびますが、虐待に当たる行為はそれだけではなくありません。虐待の種類には下表のようなものがあり、「身体的虐待」に次いで「心理的虐待」や「介護・世話の放棄・放任」が多くなっています。さらに、虐待する側もされる側も虐待を自覚していないことが、問題を一層複雑にしています。



どのような行為が虐待に当たるのか、しっかりと認識しておくことが大切です。

高齢者虐待の背景

高齢者虐待は、高齢者本人や虐待する人の個性・健康・経済状態、親族や地域の関わりなど、さまざまな要素が絡み合って発生します。

特に、高齢者が認知症や寝たきりで、介護者に相談相手がなく孤立しているような場合には、心身ともに疲労し、追い詰められて虐待してしまうことも少なくありません。

そこで、高齢者虐待の予防・解決のためには、虐待を受けた高齢者の保護だけでなく、虐待してしまった人の負担を軽くし、生活の再建を支援するために、地域ぐるみでの取組みが必要になります。

早期発見するために

日常生活や仕事の中で、高齢者のちょっとした変化やサインに気付き、住民同士で声を掛け合い、支え合うことが虐待の早期発見につながります。

市では、高齢者虐待や孤立を防止し、住み慣れた地域で安心して生活できるように、昨年10月から高齢者見守りネットワーク事業を展開しています（詳細は、11月25日発行の市広報紙に掲載）。地域全体で高齢者を見守り支えていくとともに、次のようなサインに気付いた場合は、相談窓口ご連絡ください。



虐待のサイン

- ・ 家から怒鳴り声や泣き声が聞こえる、大きな物音がする
- ・ 顔や腕などに不自然なあざが目につくようになった
- ・ 最近目立って痩せてきた、顔色が悪い
- ・ 天気が悪くても外にいる姿がしばしば見られる
- ・ 最近、姿を見掛けないなど

■このような行為は虐待に当たります

区分	具体例
身体的虐待	・ たたく、つねる、殴る、蹴る、無理やり食事を口に入れる、やけど・打撲を負わせる ・ ベッドに縛り付けたり、意図的に薬を過剰に与える など
心理的虐待	・ 排泄などの失敗をあざ笑ったり人前で話したりして恥をかかせる ・ 怒鳴る、ののしる、悪口を言う、子ども扱いする、意図的に無視する など
介護・世話の放棄・放任	・ 入浴しておらず異臭がする、髪が伸び放題だったり、皮膚が汚れている ・ 長時間の空腹状態、脱水症状や栄養失調の状態にある ・ 劣悪な住環境の中で生活させる など
経済的虐待	・ 日常生活に必要な金銭を渡さない、使わせない ・ 年金や預貯金を本人の意思・利益に反して利用する ・ 住宅等を本人に無断で売却する など
性的虐待	・ 排泄の失敗に対して、罰として下半身を裸にして放置する ・ キス、性器への接触、セックスを強要する など

〈相談窓口〉

名称	電話	名称	電話
豊岡地域包括支援センター	24-2409	豊岡市役所高年福祉課	29-0055
城崎・竹野地域包括支援センター	32-4599	城崎総合支所市民福祉課	21-9066
城崎・竹野地域包括支援センター(竹野分室)	47-1425	竹野総合支所市民福祉課	21-9074
日高地域包括支援センター	42-0158	日高総合支所市民福祉課	21-9055
出石・但東地域包括支援センター	52-7015	出石総合支所市民福祉課	21-9027
出石・但東地域包括支援センター(但東分室)	54-0515	但東総合支所市民福祉課	21-9033