



## 年に一度は健診を 血管の老化を早めないために

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

たった一度のかけがえのない人生をいつまでも自分らしく過ごすために、  
日ごろから心掛けておくことはありますか。未来の自分のため、家族のた  
めに、年に一度は健診を受けて、体の状態を知っておくことが大切です。

### 寿命と健康状態を決める血管

人間は血管と共に老いていき、血  
管の状態が寿命と健康状態を決める  
といわれています。本来、血管はし  
なやかで、血液が流れるたびに太さ  
が広がったり縮んだりしています。

しかし、血管は年齢と共にしなや  
かさが失われて硬くなり、内部も狭  
くなります。この状態が続くと、血  
液が流れにくくなり動脈硬化が進み  
ます。

### 生活習慣病が老化を加速

高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥  
満、メタボリックシンドロームなど  
の生活習慣病や喫煙習慣も血管の老  
化を早める原因になります。そのた  
め、食生活や運動習慣などを見直し  
て生活習慣病を予防し、しなやかな  
血管を維持することが健康を保つ秘  
けつです。

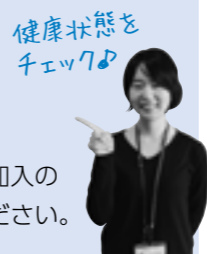
### 血管の状態を調べる特定健診

特定健診は、主に血管の老化を進  
めるような体の異常がないかを調べ  
る健診です。年に一度は健診を受け  
て異常を早期に発見し、治療や生活  
習慣の改善を始めることが大切です。  
異常がある場合は、きちんと治療を  
続けましょう。

### 菊陽町の特定健診

#### 内容

問診・身体測定・血圧・診察・血液検査・尿検査  
※町の特定健診は、40歳以上の菊陽町国民健康保  
険加入者、後期高齢者医療加入者  
が対象です。平成29年度の健  
診申し込みは平成29年3月から  
始まります。  
※上記以外の健康保険加入者をご加入の  
保険組合などへお問い合わせください。



### 特定健診 一問一答

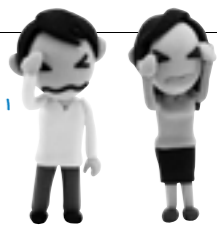


- Q** 去年健診を受けたので、ことは受けなくてもいいですか。  
**A** 体の状態は気付かないうちに変わります。過去の健診結果と比べて、少しでも悪くなっていな  
いかを確認することが大切です。  
**Q** 必要なのは病院を受診します。  
**A** 受ける必要がありますか。  
**Q** 病気になる前から病院に行くの  
ではなく、病気になる前に行う  
のが健診です。自分の健康状態  
を定期的にチェックしましょう。  
**Q** 体調も悪くないし必要性を感じ  
ません。受けないといけません  
か。  
**A** 異常を早期に発見し対処できる  
かどうかで治療費や生活上の制  
限が違います。自覚症状が出ず、  
気付きにくい生活習慣病を早期  
に発見するには健診が必要です。  
**Q** 通院中です。受けなくてもよい  
ですか。  
**A** 特定健診は通院中の人も対象で  
す。治療で行う検査と特定健診  
で発見できる異常は違いますの  
で健診をお勧めします。主治医  
に相談してみましよう。

## 12月末まで インフルエンザの予防接種

インフルエンザの予防接種は、流行シーズン前の12月末までに受けましょう。

高熱 体がだるい 頭痛



■接種場所 指定医療機関

※広報きくよう10月号や町ホームページに掲載してい  
ます。

■問い合わせ

健康・保険課 保健予防係  
☎(232)4912

対象者	回数(間隔)	自己負担額 (1回につき)
1歳以上13歳未満	2回(2~4週間)	1,800円
13歳以上65歳未満	1回	1,300円
65歳以上	1回	1,300円



## 妊娠中のママへ プレママ教室に参加しませんか

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

妊婦さんや赤ちゃんの歯の健康、妊婦健診、栄養について学びませんか。

■日時 両日参加してください。

【1回目】12月21日(水)

午後1時30分~3時30分

※1回目は歯科検診があります。歯  
を磨いて来てください。

【2回目】平成29年1月23日(月)

午前10時~正午

■場所 光の森市民センター

■対象者 出産予定日が平成29年3  
月、4月、5月の人

■持参物 母子手帳、筆記用具



赤ちゃんとふれあう妊娠中のママたち

## 一定の障がいがある65歳以上75歳未満の人

## 後期高齢者医療保険に加入できます

健康・保険課 国民健康保険係 ☎(232)4912



一定の障がいがある65歳以上75歳  
未満の人は、申請して認定されると  
後期高齢者医療保険に加入すること  
ができます。

### ■対象者

- ・身体障害者手帳1・2・3級およ  
び4級の一部に当てはまる人
- ・精神障害者保健福祉手帳1・2級

を持っている人

- ・療育手帳A1・A2を持っている人
- ・障害基礎年金1・2級の年金証書  
を持っている人

※収入などを基に計算される保険料  
や一部負担金の割合が、現在お使  
いの健康保険と変わる場合があります。

## 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱

## ノロウイルスによる感染性胃腸炎にご注意ください



しっかり手洗いしてくださいね♪

### 感染ルートは3つ

#### ■ルート①

汚染された二枚貝や井戸水などを十分に加熱せず摂取  
し感染する。

#### ■ルート②

感染者が調理した食べ物を食べて感染する。

#### ■ルート③

- ・感染者の便やおう吐物を処理したときに身についたウ  
イルスが口に入り感染する。
- ・便やおう吐物の処理が不十分だとウイルスがほこりと  
共に舞い上がり、吸いこむことで感染する。

#### ■問い合わせ

健康・保険課 保健予防係  
☎(232)4912

### ノロウイルスを予防するために

- 食材の加熱 加熱用の二枚貝(牡蠣など)は中心温度  
85~90℃以上で90秒以上加熱する。
- 手洗い トイレの後や食事前、二枚貝を触った後など  
は石けんで丁寧に手を洗う。
- 調理器具の消毒 まな板、包丁、食器、ふきんなどは  
使用後すぐに洗う。熱湯(85℃以上)で1分以上の加  
熱消毒が有効。
- 二次感染の予防
  - ・ドアノブや手すり、蛇口などを次亜塩素酸ナトリウム  
(0.02%)で消毒する。
  - ・感染者がおう吐した場合、ゴム手袋を着用し、次亜塩  
素酸ナトリウム(0.1%)で消毒する。汚物はビニール  
袋などで密閉しすぐに処分する。