

# ●健康だより

お問い合わせは保健センター ☎ 64・3775

## 特定健診を受けて、体からのサインを見逃さない！

健診は一度受けて問題が無かったからといって「健康の太鼓判」を押されたわけではありません。大切なのは1回だけの結果ではなく、受診を毎年続けることでみえる数値の変化です。

たとえ去年の結果が基準値以内でも、少しずつ悪化している項目がないかを確認して、生活を改善していくことが生活習慣病を防ぐことにつながります。

年に1回は自分の身体を見直しましょう。

安八町国民健康保険加入者の皆さま

40～74歳の方は「**特定健診**」  
の案内がご自宅に届きます

実施期間

**7月1日(金)から7月30日(土)**

●持ち物

受診票  
国民健康保険被保険者証  
健診料金(1,000円)

後期高齢者医療保険加入者の皆さま

75歳以上の方は「**すこやか健診**」  
の案内がご自宅に届きます

実施期間

**8月1日(月)から8月31日(水)**

●持ち物

受診票  
後期高齢者医療被保険者証  
健診料金(500円)

**注意**

各種健康保険および共済保険加入者(被扶養者を含む)の方は、それぞれの医療保険者が健診を実施しますので、加入している医療保険者にお尋ねください。

【例】社会保険の方は、社会保険組合等、保険証を発行する医療保険者が実施の主体となりますので、保険証の発行元へお問い合わせください。

### 「**肝炎ウイルス検診**」 実施期間 7月1日(金)～7月30日(土)

平成28年度中に40・45・50・55・60・65歳になる方で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方全員に検診票をお送りします。

●持ち物 検診票

### 「**前立腺がん検診**」 実施期間 50～75歳の方 7月1日(金)～7月30日(土) 75歳以上の方 8月1日(月)～8月31日(水)

50歳以上の男性の方で、「平成28年度健康診査申込書」で希望された方に検診票をお送りします。健康診査申込書で希望されておらず、新たに検診を希望される場合は、保健センターまでお問い合わせください。

●持ち物 検診票、検診料金500円(70歳以上の方は無料)

1年に1回  
必ず健診を！



#### ◆町指定健診医療機関

安八診療所 吉田医院 岩田内科クリニック 石田医院 にわ整形外科  
おおくま内科クリニック 山中ジェネラルクリニック

◎安八郡内・大垣市墨俣町内(墨俣医院・岩田医院)の医療機関でも受けられます。

## 緊急時に備え、家庭でも食料品を備蓄しましょう！

○備蓄食料品は、主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)の組み合わせで、**最低でも3日分、できれば1週間分程度**を確保しましょう。

【米】は備蓄の柱です！2kgの米が1袋あると、約27食分(1食=0.5合の場合)になります。

【缶詰】たんぱく質の確保に必要です。調理不要でそのまま食べられるものを選びと便利です。

※プルトップ以外の缶詰には、缶切りが必要です！

○ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する場合を想定して、準備しておきましょう。

【水】飲料水として、1人当たり1日1リットル。ご飯を炊いたり調理に使用する水を含めると、1日3リットル。1週間で21リットル程度あれば安心です。

【カセットコンロ】熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。

【カセットボンベ】1週間で6本程度。

○高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は、応急物資では対応困難なことが想定されますので、別途準備しましょう。