

住民検診の受診希望調査を行います

平成20年度の住民検診の希望調査を実施します。

希望申込書とパンフレットを1月下旬から2月中旬に各世帯にお送りします。パンフレットをよくご覧になって、希望申込書を返信してください。

申込書の提出がない場合、来年度の受診案内をお届けできませんので、ご注意ください。

検診内容は、下記の通りです

- ・特定健康診査
 - ・後期高齢者健康診査
 - ・結核、肺がん検診
 - ・胃がん検診
 - ・大腸がん検診
 - ・子宮がん検診
 - ・乳がん検診
 - ・前立腺がん検診
 - ・肝炎ウイルス検診
- } 図1 参照
- } 受診希望調査はありません

対象となる年齢や自己負担金等の詳細は、送付されたパンフレットでご確認ください。今回の希望調査は、健康課が委託した(財)香川県総合健診協会が実施します。

図1

今まで実施していた『基本健康診査』が
4月から『特定健康診査・特定保健指導』に変わります

40歳からのメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目し、生活習慣病に起因する肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病等の予備軍、有病者を減少させることがねらいです。

年齢や保険の種別により異なります。

40歳～74歳の方は

- 三豊市国民健康保険加入者
市が実施する『特定健康診査』を受けてください
集団検診、三豊・観音寺市内の医療機関、人間ドック
- 国保に加入していない被保険者・被扶養者
政府管掌健康保険
健康保険組合
船員保険
共済組合・・・など
- 加入している保険者から『特定健康診査』に関する連絡があります

『特定健康診査』の結果
健康の保持に努める必要がある人は、
『特定保健指導』の対象者
となりますので、後日、各保険者から案内があります。

75歳以上の方は

市が実施する『後期高齢者健康診査』を受けてください・・・集団検診、三豊市・観音寺市内の医療機関(後期高齢者医療広域連合から委託を受けて市が実施します)

メタボリックシンドロームを予防しよう！～食事編～

毎日の食事は健康の基盤です。食生活の乱れは、内臓脂肪をためる大きな原因になります。食生活を見直し、改善することが大切です。

内臓脂肪をためない！食生活改善の10か条

1. 1日3食、なるべく決まった時間に食べる
2. 腹八分目を守る
3. 早食い、ながら食いを避ける
4. よくかんで食べる
5. 海藻、きのこ、野菜などの食物繊維の豊富なものから先に食べる
6. 好きなものでも1人前、適量を守る
7. 手の届きやすい場所に食べ物をおかない
8. 食器を小ぶりのものにする
9. 夕食は夜9時までに済ませる
10. 洋食よりも和食を食べよう



歯のだべり場 in 仁尾

日時 1月30日(水) 午後2時～

場所 仁尾庁舎 2階会議室まつ

当日、直接会場へお越しください。
事前の検査を受けていなくても参加できます。
今後は、2月三野町、3月詫間町で実施する予定です。

事前に歯周病の検査を下記の日程で実施します。

歯周病検査

だ液で歯周病検査をします。
ガムを3分程度かんで、少しだ液を採取します。

日時 1月18日(金) 午前9時30分～
(予約制・検査は10分程度)

場所 仁尾庁舎 1階市民ギャラリー

検査料 無料

予約先 健康課 73-3014

結果 「歯のだべり場」でお渡しします。

楽しい歯磨き教室

日時 1月22日(火) 午前10時～

場所 豊中町保健センター 健診準備室

対象者 三豊市内に住む1歳～3歳のお子さんと保護者

準備物 使用しているハブラシ・コップ
ティッシュ

参加費 無料 申し込み 不要

直接会場にお越しください。
託児等はありませんのでご了承ください。

入れ歯友の会 詫間町

日時 1月28日(月)
午前10時～11時
(受付：午前9時50分～10時)

場所 詫間福祉センター 第1会議室

参加費 無料 申し込み 不要

健康福祉部からお知らせします

1月1日から市役所の住所が高瀬町に変更になりましたが、すでにお渡ししている証書類(被保険者証、資格者証など)は、そのまま使用できます。(豊中町と表記されているもの)

証書類(被保険者証、資格者証など)は次のとおりです。

< 国民健康保険 >

国民健康保険被保険者証、証明書・認定証など

< 介護保険 >

介護保険被保険者証

< 福祉医療 >

乳幼児等医療費受給資格者証
重度心身障害者等受給資格者証
母子家庭等受給資格者証

1月1日以降に交付する介護保険の被保険者証には、保険者(市役所)の住所は記載されていません。