自分の身体・健康そして家族のためにも！

各種健診・検診を受けましょう

【お問い合わせ】保健福祉課 健康増進係 ☎62-3111 内線181

平成２３年度に実施する健診・検診の申し込みのとりまとめを行います。

この申し込みは、市で実施する検診の受診希望を取りまとめるとともに、「他で受ける」のか「今年は受けない（理由）」のかも併せて取りまとめ、市民の皆さんの検診受診状況の把握を行います。申込書の配布・回収を各区長さん、隣組長さんにお願いしてあります。検診を受けない場合も必ずご記入のうえ、申込書を提出くださいますようご協力をお願いします。

平成23年度実施予定の健診・検診

※年齢は平成24年3月31日現在

健診（検診）名	内　容（対象者）
特定健診	**問診、診察、身体測定、尿検査、血液検査、お腹周りの測定など**（■H23.4.1現在国民健康保険に加入している40~74歳の方■40歳以上で生活保護受給者）
後期高齢者健診	**問診、診察、身体測定、尿検査、血液検査など**（■75歳以上の方　■65歳以上で長野県後期高齢者医療制度に加入している方）
ヤング健診	**問診、身体測定、尿検査、血液検査、視力検査、歯科検診**（■19歳~39歳の方）
結核検診	**レントゲン間接撮影**（■65歳以上の方）
胃がん検診	**バリウムによるX線撮影**（■35歳以上の方）
大腸がん検診	**便潜血反応検査**（■40歳以上の方）
肺がん検診	**レントゲン間接撮影**（■40歳~64歳の方）
前立腺がん検診	**採血による腫瘍マーカー検査**（■50歳以上の男性）
乳がん検診	**超音波**（■30歳~39歳の女性■40歳~74歳で奇数年齢の女性■75歳以上の女性）
	マンモグラフィ（■40歳~74歳で偶数年齢の女性）
子宮がん検診	**細胞診による検査**（■20歳以上の女性、ただし65歳以上は奇数年齢の方）

健診クイズ

このキャラクターの名前は？

① 上杉謙信（うえすぎけんしん）くん
② 雁謙信（がんけんしん）くん
③ 健検信（けんけんしん）くん

答えは次のページ下

※特定健診・後期高齢者健診を受診する方は、肝炎ウイルス検査を受けることができます。（対象者：23年度40歳になる方、41歳以上の方で今まで一度も検査を受けたことが無い方。ご希望の方は健診会場にてお申し出ください。受診料600円）

※23年度、富倉地区・岡山地区にお住まいの方を対象に、「子宮がん検診」において柳原、太田の検診会場へ送迎を行う予定です。利用方法等は後日お知らせします。富倉地区・岡山地区にお住まいの子宮がん検診対象者の方はご利用をご検討ください。

※23年度の乳がん超音波検診は、岡山地区会場でも行う予定です。（半日程度）

※女性特有のがん検診無料クーポン券について、詳細が決まりましたら市報にてご連絡いたします。

平成22年度

冬の健康づくり講座

冬になると体を動かす機会がない…、年々体重が増えてきた、お腹周りが気になる…。そんな方には運動がおすすめです！　今回も楽しく・無理なく・家でも継続できる運動を企画しました。また、動脈硬化を検査できる頚部超音波検査をあわせて実施します。ぜひご家族・ご友人お誘い合わせのうえお申し込みください。

【お問い合わせ・お申し込み】保健福祉課 健康増進係 ☎62-3111 内線182・187

回	月日・時間	内　容	持ち物・その他
1	2月18日（金） 13:30～15:30	【栄養編】減る脂ー（ﾍﾙｼｰ）な話 【運動編】その1 “筋トレ＆すわろビクス”パートⅠ	運動できる服装 タオル・飲み物
2	2月28日（月） 完全予約制	動脈硬化検査　（注1） ＊頚部超音波検査をおこないます	検査料 2,572円
3	3月14日（月） 13:30～15:30	【栄養編】減る脂ー（ﾍﾙｼｰ）を試食 【運動編】その2 “すわろビクス”パートⅡ	運動できる服装 タオル・飲み物

番外編	3月4日（金） 3月5日（土） 定員：各コース12名	チャレンジ体力測定　（注2） 持久力・柔軟性・筋力等13項目の測定を行ないます	運動できる服装 タオル・飲み物

●会場：飯山市保健センター（各回とも）
●申込期限：2月12日（金）まで
●定員：30名（動脈硬化検査のみの希望も可）

注1：動脈硬化検査とは、首の頚動脈血管壁の厚さを測定し動脈硬化の有無を調べます。仰向けに寝て痛みのない検査で、検査時間は10分程度です。

注2：チャレンジ体力測定は別途申し込みが必要です。希望者は講座終了までに下記へご連絡ください。

【すわろビクスとは】

健康運動指導士の諏訪直人さんを講師にイスに座って有酸素運動を行います！　運動の苦手な方・最近体を動かしてない方でも無理なく運動できます。

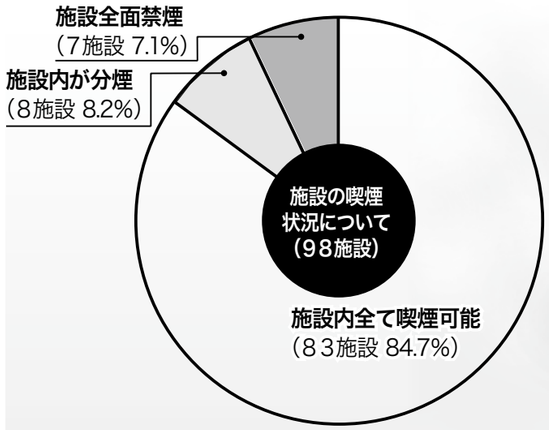
【お問い合わせ】保健福祉課 健康増進係 ☎62-3111 内線181・182・187

受動喫煙防止にご協力ください!!

他人のたばこの煙を吸わされることによる健康への悪影響は、科学的に明らかにされています。そこで、多数の人が利用する施設の管理者は、子どもやたばこを吸わない人をたばこの煙から守る対策を取るよう健康増進法第25条で定められています。

市では11月に市内の集会施設の喫煙状況を知るために実態調査を行いましたのでそのまとめをここに報告します。

■調査施設の喫煙状況について



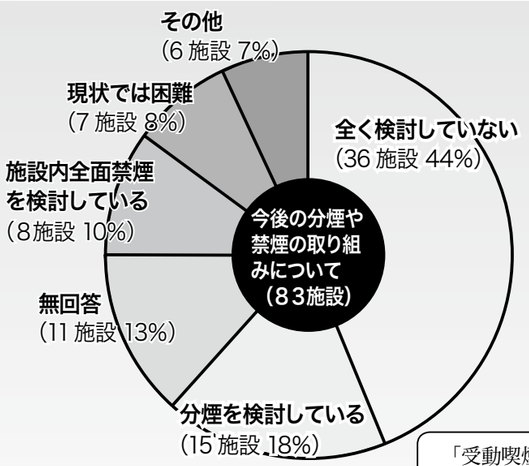
●施設内が全面禁煙の場合の喫煙場所について

・玄関の外等に灰皿を用意している・・・・・5ヶ所
・喫煙場所は設置していない・・・・・・・・・2ヶ所

●施設内が分煙の場合の喫煙場所について（複数回答あり）

・会議等では禁煙にしている・・・・・・・・7ヶ所
・完全に仕切られた喫煙場所は持たないが、廊下等に喫煙場所を設置している・・・・・3ヶ所
・その他（会議によっては禁煙にしている）・・1ヶ所

■全て喫煙可能施設における、今後の分煙や禁煙の検討状況



<現状では困難な理由>

・喫煙場所を設置するスペースがない　3ヶ所
・区の常会で決定していない
・喫煙者が多い
・昔から吸っている人がいるので変えられない

<その他の記載内容>

・会議中は禁煙
・会議中の禁煙を呼びかけている
・理解が得られれば実施しようと思う　2ヶ所
・今後相談して分煙を近々検討する
・禁煙・断煙者が増えておりその流れをすすめたい
・年に1度のお祭り時に戸等を取り払って使用

■施設管理者の認知度

●施設を管理するものが受動喫煙防止に努めなければならないことを知っていたか

は　い　48人　（49%）
いいえ　50人　（51%）

「受動喫煙を防止する」とは、室内またはこれに準ずる環境において他人のたばこの煙を吸わされることを防止することです。今回の結果から、十分な受動喫煙防止がはかられている集会施設は7.1%と1割に満たないことがわかりました。また、今回調査した施設の89.8%が子どもから高齢者まで利用する施設であり、本来子どもが利用することが想定される施設は敷地内禁煙が望ましいとされていることからも、**早急な禁煙・分煙対策を各集会施設の管理者・利用者で検討していただきたいと思います。**たばこを吸う方は吸わない方に配慮した喫煙マナーを守っていただくよう、ご理解とご協力お願いいたします。

前のページの答え　②雁謙信くん … がん検診受診率50%を目指す運動のマスコットです。