

特定健診 受けましたか？

特定健診は、自分の体の状態を知る方法です。



問い合わせ先 本庁 税務住民課 国保年金係 ☎0968・86・5723 (直通)
総合支所 住民課 税務住民係 ☎0968・34・3111 (内線751)

特定健康診査とは、40歳以上のすべての方の基本となる健康診査で、実施の目的はメタボリックシンドロームなどを早期発見・改善することです。メタボリックシンドロームがある場合、医療専門職のサポートを得て、現在の生活習慣を振り返る**特定保健指導**を受けられます。

自分は健康だから、大丈夫と思いませんか？

健診は法律で定められています。健診によって自分や家族の健康状態を知ることができます。ほとんどの病気は自覚症状がないままに進行しているため、病気の早期発見により、治療に負担がからず済みます。皆さんが健康になると、国民健康保険税の納税の負担をおさえることができます。一年に一回は、必ず健診を受けましょう。

健診は法律で定められています。健診によって自分や家族の健康状態を知ることができます。ほとんどの病気は自覚症状がないままに進行しているため、病気の早期発見により、治療に負担がからず済みます。皆さんが健康になると、国民健康保険税の納税の負担をおさえることができます。一年に一回は、必ず健診を受けましょう。



和水町民の死因



和水町民の死因は、悪性新生物、老衰、心疾患、肺炎、脳血管疾患が上位を占めています。

病名	人数	割合
悪性新生物 (がん)	53	29.1%
老衰	25	13.7%
心疾患 (高血圧性を除く)	24	13.2%
肺炎	18	9.9%
脳血管疾患	11	6.0%
肺疾患	8	4.4%
その他	43	23.7%

悪性新生物 (がん)、心疾患などは、生活習慣病です。生活習慣病は「食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関する疾患群」のことを指しています。

これから受けることはできますか？

ご安心ください。和水町立病院での特定健診を十二月まで延長しています。

人間ドックを受けたいのですが？

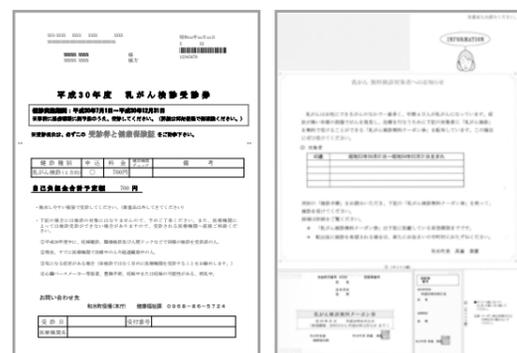
和水町国民健康保険の人間ドックの助成の要件として、**前年度に特定健診を受診しておくこと**、があります。また、特定健診を受診していない人で、平成三十一年度に入間ドックを受診したと思っただくか、職場健診や、個人で受けた人間ドックの結果の提出をお願いします。



乳がん検診を日曜日に実施します

～平日が難しい方は是非この機会に！～

- と き** 10月21日 (日)
午前8時30分～午前11時30分
(30分ごとの予約制)
 - と ころ** 公立玉名中央病院附属健診センター
 - 定 員** 35人 (先着予約順)
 - 申込方法** 9月3日 (月) から電話予約開始
☎0968・73・6135
 - 受付時間** 午前10時～午後5時
 - 料 金** マンモグラフィー 1方向 3,780円 (税込)
2方向 5,400円 (税込)
- ※町が発行する**受診券**利用で自己負担700円、**無料クーポン券**利用で自己負担0円で受診できます。



和水町では、6月末に無料クーポン券・受診券を対象者に送付しています。無料クーポン券の対象者は昭和53年4月1日～昭和54年3月31日生まれの女性です。受診券は2月に行った健診希望調査で申し込みをした人に送付しています。

問い合わせ先 公立玉名中央病院附属健診センター ☎0968・73・6135
(※和水町の無料クーポン券・受診券に関するお問い合わせは健康福祉課 保健予防係 ☎0968・86・5724 までお願いします。)

始めてみよう！「お茶の間筋トレ」～vol.4～

今月は調整の体操を紹介します

調整の体操は、筋肉深層部から骨を動かすことで体の歪みやくせを正していく体操のことで、A)肩甲骨 B)背骨 C)受け身 D)骨盤の4つに分かれます。

今回は、A)肩甲骨 (肩周りの筋肉を自分の体重と呼吸により伸ばす方法)の⑥つある動作のうち①②について紹介します。

① 上下

肘が楽に伸びる所で指先を横～後に向けて両手を着き、息を吐きながら体重を後ろにかけると肩甲骨が上がり、吸いながら戻すと下がります。もう一回くり返します。



②-1 内回し

①上下と同様に両手を着き「かけて」で体重を後ろにかけて、「よせて」で肩甲骨を背中によせると胸が開き、「もどす」で下から回して通常の位置に戻します。もう一回くり返します。



②-2 外回し

①上下と同様に両手を着き、「かけて」で体重を後ろにかけて、「ひらいて」で両肩を前に出すと背中が広がり「もどす」で上から回して通常の位置に戻します。もう一回くり返します。



※「 」の言葉は動きが分かりやすく呼吸の代わりです。