

健康づくり事業

みなさんは、1年に1回健康診査を受けていますか？

健康診査を受けている人と受けていない人では、医療費が男女平均で1.5倍以上もの差があることがわかっています。

本市では、市民のみなさんの健康づくりを応援するため特定健診やがん検診、また健康教室を行っています。

この機会に、健診や健康教室などに参加して、健康づくりの第一歩を踏み出してみませんか？

特定健診・がん検診後の健康相談会

健康相談会は、特定健診・がん検診を受診した人を対象とした個別相談会です。特定健診で生活習慣病のリスクが高いと判定された人に健診結果を相談会で直接手渡します。保健師や管理栄養士が、健診結果の説明や相談、生活習慣病の改善についてアドバイスします。

●とき 各回9時30分～16時

事前に申し込みが必要です。

※下記日程で「午前のみ」は9時30分から11時

【10月】8日(木)、22日(木)

【1月】13日(水)、28日(木)

【11月】1日(日)午前のみ、11日(水)、20日(金)、25日(水)

【2月】3日(水)、24日(水)

【12月】4日(金)、15日(火)、26日(土)午前のみ

【3月】5日(金)、7日(日)午前のみ、19日(金)、

●相談時間 1人当たり20～30分

27日(土)午前のみ、29日(月)

健康教室

【全講座共通】

●対象 原則40歳以上の市民 ●参加費 無料

本市では、市民のみなさんが健康の維持・増進のために運動などを始めるきっかけづくりや、運動習慣を身に付けることを目的として各種健康教室を開催しています。参加したみなさんと一緒に体を動かしながら学ぶ教室です。

こんな教室があります

- 健康アップ教室 ●ヨガ教室 ●太極拳教室 ●ウォーキング教室 ●健康スリム教室(栄養教室)
- 理学療法士による健幸運動教室

※各教室の参加には、事前に申し込みが必要です。また、申し込みは先着順ではありません。定員を超えた場合は、初めて参加する人が優先され、その他の人は抽選となります。

※開催日などは変更になることがあります。

詳しくは6月15日号折り込みの「田川市健康づくりガイド」をご覧ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための対策をしています。

- 咳エチケットを守りましょう。
- 人との距離は、手を伸ばしても届かないくらいの間隔を保ちましょう。
- 間近での長時間の会話は避けましょう。
- 帰宅したらしっかりと手を洗いましょう。

みなさんの
ご理解とご協力を
お願いします。



「新しい生活様式」の中で気を付けたい ～熱中症予防行動のポイント～

新型コロナウイルスの感染拡大により、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」の中で気を付けたい、熱中症予防のポイントを紹介します。

①暑さを避けましょう。

- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整しましょう。
- 換気扇の使用や窓の開放などで、換気を確保しましょう。
- 暑い日や時間帯は無理をしないようにしましょう。
- 涼しい服装にするなど工夫をしましょう。
- 急に暑くなった日は特に注意しましょう。

②適宜マスクをはずしましょう。

- 気温・湿度と高い中でのマスクの着用は注意が必要です。

○屋外で人と十分な距離が確保できる場合にはマスクをはずしましょう。

○マスクを着用しているときには、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分に取ったうえで適宜マスクをはずして休憩を取りましょう。

③こまめに水分補給

- 喉が渇く前に水分補給をしましょう。
- 1日当たり1.2ℓを目安に水分を補給し、大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに摂取しましょう。

④日頃から健康管理をしましょう。

- 日頃から体温測定と健康チェックを行いましょう。
- 体調が悪いと感じたときは、無理をせず自宅で静養しましょう。

⑤暑さに備えた体作りをしましょう。

- 暑くなり始めの時期から適度に運動をしましょう。
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で運動しましょう。

特定健診

特定健診とは、生活習慣病(高血圧・糖尿病・高脂血症など)になる前の段階で発見し、生活習慣の改善などで予防することを目的とした健診です。生活習慣病は進行するまでは自覚症状がなく、健診を受診して早期発見することが大切です。

●対象 40歳～74歳の田川市国民健康保険加入者

がん検診

がんは、自覚症状が出た頃には進行していることが多いですが、早期に発見し治療すれば完治することもできる病気です。「がんが見つかるのが怖い…」、「時間がなく忙しい」などの理由で検診を見送ってしまうと、手遅れになるかもしれません。自覚症状がないうちに検診を受けて早期発見することがとても大切です。

●対象 40歳以上の人

※子宮頸がん検診は20歳以上、前立腺がん検診は50歳以上

特定健康診査受診券を送付しています。

市が送付した「田川市特定健康診査受診券」を持参すると健診費用は無料です。毎年健診を受けることで体の変化がわかりますので、年に一度は健診を受けましょう。

18歳から39歳までの人を対象にしたヤング健診や、75歳以上の人を対象にした後期高齢者健診も合わせて受け付けています。



がん検診無料クーポン券を送付しています。

対象者に子宮頸がん検診・乳がん検診が無料で受けられるクーポン券を送付しています。この機会にぜひ受診しましょう。

【対象】

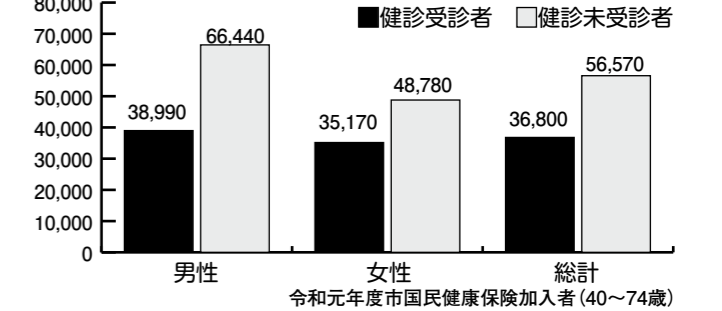
●子宮頸がん検診:平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの女性

●乳がん検診:昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれの女性

※令和2年4月20日現在、田川市に住民登録がある人に送付しています。詳しくは問い合わせください。



健診受診・未受診別一人当たりの医療費



令和2年度集団健(検)診日程

9月24日(木)	1月12日(火)☆◎
9月27日(日)(注)	1月17日(日)
10月2日(金)◎	1月23日(土)
10月15日(木)☆◎	1月29日(金)
10月19日(月)	1月30日(土)
11月7日(土)◎	1月31日(日)
11月14日(土)◎	2月5日(金)
11月26日(木)	2月6日(土)
12月2日(水)☆◎	2月11日(木祝)
12月14日(月)	2月13日(土)
12月20日(日)	2月20日(土)

(注)…金川小学校で実施

◎…乳腺エコー(超音波)検査ができる日です。

☆…レディースデーで、女性のための健診日です。

託児も実施します。また、女性の医師やスタッフなどが対応します。

●とき 8時30分～11時

●ところ 市保健センター

※健(検)診日の1か月前までに申し込みが必要です。※申し込み順に受診時間を決めてみなさんにお知らせします。

別々に受けるよりも割安になる「胃・肺・大腸がんセット検診」、「子宮・乳がんセット検診」を実施しています。

セット検診が好評です