

生活習慣病検診はお済みですか？

生活習慣病検診のお知らせ

下野市では、次のとおり生活習慣病検診を集団及び医療機関での個別検診で実施します。

国保加入者やお勤めの方の扶養家族など職域（職場や加入している健康組合等）で検診を受ける機会のない方は、ご自分の都合に合わせ、集団検診又は個別検診のいずれかを選び、健診を受診しましょう。

また、10月以降の集団検診については、定員に達しておりませんので、まだ生活習慣病検診を受診していない方は、申し込みください。

検診内容

集団検診も個別検診も、受診時は必ず受診券（ハガキ）をご持参ください。



検診名	個人負担金(※1)	対象者(※2)	集団	個別	検査内容
基本健康診査	無 料	40歳以上	○	○	問診・計測・血圧・検尿心電図・血液検査等 65歳以上の方には生活機能検査(※3)を実施
胃がん検診	1,000円	40歳以上	○		レントゲン間接撮影
肺がん検診	300円	40歳以上	○		レントゲン間接撮影
大腸がん検診	400円	40歳以上	○	○	便潜血反応検査（2日法）
前立腺がん検診	400円	50歳以上の男性	○	○	血液検査（腫瘍マーカー・PSA検査）
肝炎ウイルス検査	C+B型 800円 C型のみ 700円 B型のみ 200円	節目検診：40歳のみ	○		血液検査
歯周病検診	1,000円	40・50・60・70歳		○	歯周ポケット測定（該当者には通知します）
子宮頸がん検診	800円	20歳以上の女性	○	○	子宮頸部細胞診（個別検診は要予約）
乳がん検診	1,200円	40歳以上の女性	○		超音波及びX線検査（マンモグラフィ）
骨密度検査	500円	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	○		超音波検査（かかと）
青年期生活習慣病検診(※4)	無 料	20～39歳	○		問診・計測・血圧、血液検査 (総コレステロール、ヘモグロビンA1c、他)

- (1) 個人負担金……70歳以上又は障害者手帳をお持ちの方は無料です。(検診当日障害者手帳をご提示ください)
- (2) 対象者……年齢は平成19年度（平成19年4月1日～20年3月31日）にその年齢に達する人です。(年度年齢)
例 40歳 昭和42年4月1日～昭和43年3月31日生まれ
65歳 昭和17年4月1日～昭和18年3月31日生まれ
- (3) 生活機能検査……65歳以上の方に対し、基本健康診査に併せて生活機能のアンケート調査等を実施します。その結果により介護予防事業につなげることを目的としています。
- (4) 青年期生活習慣病検診……生活習慣病は小児期からの生活習慣に起因することが多く、メタボリック（内臓脂肪）症候群などの早期発見と生活習慣の改善を目的とします。

実施回数

すべての検診は、集団又は個別どちらかを選択し、1人年度内1回です。

また、婦人科検診については、平成20年度より、2年毎に受診の機会を設ける「隔年検診」を導入する予定です。20年度は、偶数年齢の方が対象となる予定です。受診率を上げ、早期発見を期待する国の指針に沿ったものです。ご理解とご協力をお願いします。

集団検診申し込み方法等

受診定員

各会場とも、140名の定員になり次第締め切らせていただきます。

申し込み

月曜日から金曜日（祝祭日を除く）の午前8時30分から午後5時30分までに、健康増進課へ直接お越しくださるか電話（☎52-1116）で申し込みください。

希望日の2週間前までには申し込みをしてください。

申し込みをいただいた方には、検診日の2週間前には問診票、大腸がん検診容器等を郵送します。

受診券

5月上旬に下野市住民健康診査受診券を郵送しましたので、検診当日必ずご持参ください。この受診券は勤務先で検診を受けられると思われる方（住民税が給料から天引きされる方）を除いてお送りしています。受診券が必要な方は、健康増進課までご連絡ください。

検診当日の受付時間は、各会場とも午前8時30分から10時までです。（番号札を用意します）

検診結果は、概ね1か月後に郵送します。精密検査が必要な方には紹介状を同封しますので、必ず医療機関で

集団検診日程

No.	検診日	会場	検診機関	備考
1	10月19日（金）	南河内公民館	JA	
2	10月26日（金）	きらら館	JA	
3	10月27日（土）	きらら館	JA	
4	11月8日（木）	ゆうゆう館	事業団	レディース検診（女性のみ）
5	11月9日（金）	南河内東公民館	JA	
6	11月21日（水）	南河内東公民館	JA	
7	11月26日（月）	ゆうゆう館	JA	
8	11月28日（水）	きらら館	事業団	

各会場の案内

きらら館：下野市下古山1220番地

ゆうゆう館：下野市小金井789番地

南河内公民館：下野市田中681番地¹

南河内東公民館：下野市本吉田783番地

検診結果説明会

下野市では、生活習慣病検診受診者の方へ「検診結果説明会」を行います。

結果について分からない点や食生活の改善点等について保健師・管理栄養士が個別にアドバイスをします。ぜひ、ご参加ください。

申し込みは不要です。検診結果をお持ちください。

検診結果と一緒に「検診結果説明会」の案内を同封します。

説明会日程

開催日	時間	検診受診日	会場
10月24日（水）	午前9時30分～11時	7月25日（木）、8月7日（火）、9月19日（木）	きらら館
10月31日（水）	午後1時30分～3時	9月21日（金）	GTコミセン
11月13日（火）	午後1時30分～3時	9月7日（金）、10月19日（金）	南河内公民館
11月20日（火）	午後1時30分～3時	9月5日（水）、9月22日（土）、10月16日（火）	ゆうゆう館
11月27日（火）	午後1時30分～3時	9月29日（土）、10月26日（金）、10月27日（土）	きらら館
12月21日（金）	午前9時30分～11時	11月9日（金）、11月21日（水）	南河内公民館
12月25日（火）	午後1時30分～3時	11月8日（木）、11月26日（月）、11月28日（水）	ゆうゆう館

申し込み
問い合わせ先

健康増進課（きらら館内）

☎52-1116

平成19年度インフルエンザ予防接種のお知らせ

65歳以上 高齢者インフルエンザを実施します

下野市では65歳以上の方のインフルエンザ定期予防接種を次のとおり実施します。

市から送付されたハガキ（予防接種済証を兼ねた受診券）をご持参のうえ、市内の下記医療機関で接種してください。

対象者

下野市内に住所のある65歳以上（昭和17年12月31日以前生まれ）の希望者

60歳～64歳の心臓・腎臓・呼吸器疾患による障害者手帳を保持する希望者

接種期間

平成19年10月1日から平成20年1月31日まで

流行前の10月下旬から12月中旬の接種をお勧めします。

接種回数

公費による接種は、一人年1回

自己負担額

1,500円（接種時に医療機関へ直接お支払いください。）

持参するもの

保険証 ハガキ「平成19年度高齢者インフルエンザ受診券」

予診票等

予診票及びインフルエンザについての説明書は各医療機関にあります。

受託医療機関

地区別になっていますが、どちらの医療機関でも受けられます。

事前に医療機関に電話予約をし、診察時間に受診してください。



医療機関名		電話番号	医療機関名		電話番号
国分寺地区	海老原医院	44-0163	石橋地区	佐藤内科	53-1305
	岡田医院	44-0021		島田クリニック	53-8000
	小金井クリニック	44-8345		都丸整形外科	52-1010
	小金井中央病院	44-7000		新島内科クリニック	53-8820
	しもつけ痛みのクリニック	40-0307		ふじたクリニック	51-2727
	ちば整形外科クリニック	40-0811		藤原整形外科	52-0755
	宮澤クリニック	44-3309		伊澤外科・整形外科	44-6100
	山本整形外科医院	44-6820		おかべこどもクリニック	40-7300
石橋地区	石橋総合病院	53-1134	南河内地区	カナザワ・アレルギー・クリニック	40-1337
	大栗内科	53-5850		木村クリニック	44-8211
	大柳内科・眼科	51-2400		グリーンタウンクリニック	44-8311
	角田内科医院	53-5665		すずき内科・循環器科	40-1260
	金井外科医院	53-6213		南河内診療所	47-1070
	グリムこどもクリニック	51-1515		若草クリニック	40-0123

事情により、下野市外の医療機関での接種を希望される方は、必ず事前に健康増進課へお問い合わせください。

問い合わせ先

健康増進課 母子保健グループ ☎52-1116

げんき・にこにこ・健康こらむ

高齢化の急速な変化や食生活の変化にともない生活習慣病の割合は増加し、死亡原因でも生活習慣病が約6割を占めています。

生活習慣病の中でも様々な疾患の発病原因となる糖尿病・高血圧・高脂血症の有病者が増加しています。その発症前の段階であるメタボリックシンドロームが強く疑われる方と予備軍を合わせた割合は男女とも40歳以上では高く、男性では二人に一人、女性では五人に一人の割合に達しています。

見えている氷山の肥満症・糖尿病・高血圧・高脂血症はごく一部・・・。
水面下には肥満・食べすぎ・運動不足・喫煙など悪い生活習慣が潜んでいます。



まとめ

薬だけの改善では、本当の改善にはなりません。薬を飲んでも油断はできません。健康寿命を延ばしましょう。

健康寿命とは・・・？

一人ひとりが生きていく中で、元気で活動的に暮らすことができる長さのことを言います。現在では、単に寿命の延伸だけでなく、この健康寿命をいかに延ばすかが大きな課題であり、生活習慣病の予防が大きな鍵となっています。

次回は、具体的に生活習慣病の予防の食事について掲載します。

人から人へ 愛のかたち献血にご協力ください
血液は、人間の生命を維持するために欠かすことができないもので、病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救います。
皆さんに献血へのご理解ご協力をお願いします。

実施日 10月11日(水)
受付時間 午前10時～午後3時
場所 石橋庁舎西側駐車場

広げよう、
献血の輪！

〔献血方法別の献血基準〕

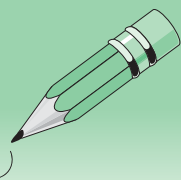
	成分献血		全血献血	
	血しょう成分献血	血小板成分献血	200ml献血	400ml献血
1回献血量	300～600ml (体重別)	400ml以下	200ml	400ml
年齢	18～69歳	18～54歳	16～69歳	
体重	男性45kg以上 女性40kg以上		男女とも50kg以上	

フッ素塗布のお知らせ

日時 平成19年10月21日(日)
午前9時30分～11時
平成20年2月17日(日)
午前9時30分～11時

場所 保健福祉センターきらら館
対象 下野市在住の概ね2歳～小学校就学前の幼児

料金 無料です。
歯をみがいてから、ご来場ください。
フッ素塗布後1時間は飲食できません。
概ね4～6か月の間隔でお受けください。
駐車場が大変込み合いますので、ご注意ください。



保健メモ

10月10日▶11月10日

開催日	内容	受付時間	対象者(地区名)	場所
10月10日(水)	赤ちゃん広場	10:00~10:10	平成19年7月・8月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
10月11日(木)	1歳6か月児健診	13:00~13:30	平成18年3月生(石橋)	きらら館
	献血	10:00~15:00	16歳~65歳(ご協力ください)	石橋庁舎
10月12日(金)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
10月15日(月)	赤ちゃん広場	10:00~10:10	平成19年7月・8月生(石橋)	きらら館
	3歳児健診	13:00~13:30	平成16年7月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
10月16日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
	生活習慣病検診 婦人科検診 青年期生活習慣病検診	8:30~10:00	事前申し込みが必要です	ゆうゆう館
	育児相談・栄養相談	9:30~11:00	就園前のお子さん	ゆうゆう館
10月17日(水)	育児相談・栄養相談	9:30~11:00	就園前のお子さん	ゆうゆう館
10月18日(木)	9か月児健診	13:00~13:30	平成19年1月生(石橋)	きらら館
	1歳6か月児健診		平成18年3月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
10月19日(金)	生活習慣病検診 婦人科検診 青年期生活習慣病検診	8:30~10:00	事前申し込みが必要です	南河内公民館
10月21日(日)	フッ素塗布・歯科相談	9:30~11:00	概ね2歳~就学前	きらら館
10月22日(月)	9か月児健診	13:00~13:30	平成19年1月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
10月23日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
10月25日(木)	4か月児健診	13:00~13:30	平成19年6月生(石橋)	きらら館
			平成19年6月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
10月26日(金)	生活習慣病検診 婦人科検診 青年期生活習慣病検診	8:30~10:00	事前申し込みが必要です	きらら館
10月27日(土)	生活習慣病検診 婦人科検診 青年期生活習慣病検診	8:30~10:00	事前申し込みが必要です	きらら館
10月30日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	1歳6か月~就園前のお子さん リトミックを行います	きらら館
11月1日(木)	3歳児健診	13:00~13:30	平成16年8月生(石橋)	きらら館
11月2日(金)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
11月6日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
11月7日(水)	赤ちゃん広場	10:00~10:10	平成19年7月・8月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
11月8日(木)	生活習慣病検診 婦人科検診 青年期生活習慣病検診	8:30~10:00	事前申し込みが必要です(女性限定)	ゆうゆう館
	1歳6か月児健診	13:00~13:30	平成18年4月生(石橋)	きらら館
11月9日(金)	生活習慣病検診 婦人科検診 青年期生活習慣病検診	8:30~10:00	事前申し込みが必要です	南河内東公民館
	ポピーくらぶ	10:00~11:30	8か月~1歳6か月のお子さん リトミックを行います	きらら館