

豊橋市国民健康保険に加入している40歳以上の方へ

健診は一日、健康は一生。特定健康診査・特定保健指導を

受けて生活習慣病を予防しましょう

■特定健康診査の目的

特定健康診査は、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、メタボリックシンドロームに着目した健診です。あなたの大切な人を守り、あなたの夢を実現させるには、まず「自分の健康があつてこそ」です。

■年に1度は特定健康診査を受けましょう

メタボリックシンドロームかどうかは、見た目や自覚症状だけでは判断できません。年1回定期的に健診を受診し、検査値を確認することが大切です。まだ受診していない方は、特定健康診査を受診して自分の健康状態を確認しましょう(表1・表2)。

■集団健診日の日程

集団健診を受診する場合は、特定健康診査受診券、保健衛生事業のご案内、ホームページで日程・実施場所を確認し、健康増進課にお申し込みください。

■メタボリックシンドロームの原因と予防

メタボリックシンドロームは、運動不足や食べすぎ、喫煙などの不適切な生活習慣の積み重ねによって起こります。不適切な生活習慣を改善することで、予防・解消が可能です。特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームに該当した方、その危険度が高い方には、生活習慣改善のための支援「特定保健指導」をご案内しています。

■特定健康診査 特定保健指導は医療保険者が実施します

豊橋市国民健康保険以外の方は、各医療保険者(健康保険証の発行者)にお問い合わせください。

問い合わせ
健康増進課 ☎39・9141

メタボ川柳 優秀作品が決まりました

応募作品474点の中から優秀作品(金・銀・銅賞、佳作)12句を選出しました(敬称略。選者は五十音順)。優秀作品は、市の特定健康診査・特定保健指導のほか、健康づくり事業で広く活用します。

鈴木順子(豊橋番傘川柳会)選

金賞「健診を逃げてどうするさあ行くこ」高橋良子
銀賞「ベルト穴二つ減ったとVサイン」ベル

銅賞「三食でみんな健康自慢です」福井さき子

鈴木如仙(やしの実川柳社)選

金賞「腹八分二分がメタボの防波堤」寛昌宏
銀賞「手料理で理想の腹囲キープする」太田きみ子
銅賞「たっぷりな野菜でメタボさようなら」竹本カヲル

■表彰式

とき 8月28日(金)午後1時30分 ところ 保健所・保健センター(中野町字中原「ほいっぷ」内)

■応募作品を展示しています

とき/ところ 8月18日(火)〜31日(月)/市役所市民ギャラリー(東館1階)、9月30日(水)まで/保健所・保健センター



■表1 特定健康診査の検査内容

腹囲測定	身体計測	尿検査
おへその高さで腹囲を測定し、内臓脂肪の蓄積状態を確認します	身長・体重を計測し、肥満度がわかるBMIを測定します	糖尿病のリスクをみるための「尿糖」、腎臓の機能や尿路の状態をみるための「尿たんぱく」を調べます
採血	血圧測定	問診
高血糖や脂質異常のほか、肝臓・腎臓の機能を確認するための血液検査を行います	動脈硬化を引き起こす恐れのある高血圧の状態になっていないかを確認します	現在の健康状態や既往歴などを医師が確認します

※一定の基準の下、医師の判断により、貧血検査、心電図検査、眼底検査を行う場合もあります

■表2 特定健康診査の受診方法

健診期間	平成28年3月15日まで(一部の方は異なります)
受診場所	<ul style="list-style-type: none"> 医療機関/市内実施医療機関 集団健診/特定健康診査受診券など参照 人間ドック併用/市内契約6医療機関 JA 集団人間ドック併用/市内JA各支店(組合員以外の方も受診できます)
対象	豊橋市国民健康保険に加入している昭和15年10月〜昭和51年3月生まれの方 ※4月1日現在の加入者には受診券を送付済みです。4月2日以降に加入した方は健康増進課までご連絡ください
健診料	無料(人間ドック併用の場合は差額の費用が必要です)
その他	受診方法・場所などの詳細は、特定健康診査受診券、本紙5月1日号と同時配布の「保健衛生事業のご案内」、本紙6月1日号2・3ページ、ホームページ(http://www.city.toyohashi.lg.jp/15147.htm)をご覧ください。予約が必要な医療機関があります。人間ドックの検査内容については、各医療機関にお問い合わせください

※今年度75歳となり、年度途中で後期高齢者医療制度に加入する方は、誕生日により受診券の発送時期や健診期間が異なります。昭和15年4〜9月生まれの方は、誕生日の翌月末に受診券(後期高齢者医療制度のもの)を発送します。昭和15年10月1日〜昭和16年3月15日生まれの方は、特定健康診査の受診券を発送済みですが、健診期間が誕生日前日までとなります

情報ひろば

催し情報

催しの開催期間中でも、施設の休館日などがあります。詳しくはお問い合わせください。

豊橋市の「ほの国子どもパスポート事業」対象施設
総合動植物公園、市民プール、視聴覚教育センター(プラネタリウム)、自然史博物館、美術博物館、二川宿本陣資料館、青少年センター(体育館)、こども未来館(まち空間)
※詳細は各施設にお問い合わせください

楽しむ・学ぶ

くろしおファミリーキャンプデー

とき: 10月3日(土)午後2時～4日(日)午前10時※1泊2日 **ところ:** 少年自然の家(伊古部町字下り) **対象:** 5歳以上の子どもと保護者 **内容:** 家族でテントに泊まってキャンプを楽しみます。希望者は火おこしやアウトドアクッキング教室に参加できます **定員:** 8家族(申込順) **参加料:** 20歳以上70円、19歳以下20円(テントなどの借用物品を希望する方およびアウトドアクッキング教室に参加する方は別途料金必要) **申し込み:** 8月21日から少年自然の家(☎21・2301)

自然体験プログラム☆遊びイベント21 ウォークラリーと大鍋でつくる芋煮

とき: 10月10日(土)午前9時30分～午後2時 **ところ:** 少年自然の家(伊古部町字下り) **対象:** 5歳児～中学生と保護者 **内容:** コース図を持ってスタートし、チェックポイントでクイズの答えを探しながらゴールを目指すウォークラリーです。ゴール後は大鍋でつくる芋煮を食べます **講師:** 清水勝之さん(日本キャンプ協会野外活動指導者) **定員:** 60人(抽選) **参加料:** 1人400円(材料費) **持ち物:** 軍手、タオル、帽子、水筒 **申し込み:** 8月15日～30日に少年自然の家(☎21・2301)

おはなしのへや

日程など: 下表 **内容:** ボランティアや図書館スタッフによる紙芝居や絵本の読み聞かせ **参加料:** 無料 **問い合わせ:** 中央図書館(☎31・3131)

■各地区市民館など(各40分) 対象は小学生以下と保護者

とき	ところ
9月5日(土) 午前11時	北部地区市民館 (大村町字仲川原)
9月12日(土) 午前10時30分	二川地区市民館 (大岩町字東郷内)
9月12日(土) 午前11時	中部地区市民館 (東松山町)
9月18日(金) 午前11時	南陽地区市民館 (草間町字平東)
9月19日(土) 午前11時	牟呂地区市民館 (東脇二丁目)
9月19日(土) 午後3時	市民文化会館 (向山大池町)
9月26日(土) 午前11時	アイプラザ豊橋 (草間町字東山)
	青陵地区市民館 (南牛川二丁目)
	東部地区市民館 (岩屋町字岩屋下)

■中央図書館(各30分。木曜日は20分)

とき	時間	対象
毎週火曜日	午前11時	1～3歳児と保護者
毎月最終水曜日		
毎月第1・2・4木曜日	午前10時・10時30分・11時	1歳6か月以下の子どもと保護者
毎週土曜日	午後2時・3時	小学生以下と保護者
毎月第2土曜日	午前10時45分、午後3時30分(※)	※午後3時30分からは外国の絵本でどなたでも
毎月第3土曜日	午前11時	5歳児～小学生と保護者
毎週日曜日	午後2時	小学生以下と保護者

■大清水図書館(9月5日は各30分、16日は各20分)

とき	対象
9月5日(土) 午後2時・2時30分	小学生以下と保護者
9月16日(水) 午前10時30分・11時	1歳6か月以下の子どもと保護者



親子で作ろう!手作りおもちゃ

とき: 第2土曜日午前10時～11時30分 **ところ:** つつじが丘地域福祉センター(佐藤五丁目) **対象:** 1歳児～小学2年生と保護者 **内容:** 画用紙、のり、はさみ、クレヨンなどを使って工作をします **定員:** 20人(先着順) **参加料:** 無料 **申し込み:** 不要 **問い合わせ:** 豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

おもちゃ図書館で遊ぼう!

とき/ところ: 第1・3土曜日午後2時～4時30分/あイトピア(前畑町)、第2土曜日午前10時～正午/つつじが丘地域福祉センター(佐藤五丁目) **内容:** 障害の有無に関わらず全ての子どもたちが、お父さん・お母さん・友達・ボランティアと一緒に、いろいろなおもちゃで遊べます。また、無料でおもちゃを借りられます **参加料:** 無料 **申し込み:** 不要 **問い合わせ:** 豊橋市社会福祉協議会(☎52・1111)

アクアリーナ豊橋 スポーツ教室

とき: 9月27日(日)①午前10時～10時55分②午前11時～11時55分 **ところ:** アクアリーナ豊橋(神野新田町字メノ割) **対象:** ①年中～年長児②小学1～3年生 **内容:** 跳ぶ、走るなどのスポーツの基礎と、かけっこ運動を行います **定員:** 各15人(申込順) **参加料:** 各1,000円(別途施設利用料必要) **持ち物:** 室内用シューズ、タオル、飲み物 **申し込み:** 8月15日からアクアリーナ豊橋(☎31・4781)

二川宿本陣まつり ふたがわ歴史講座

とき: 9月6日(日)午後1時30分～3時30分 **ところ:** 二川宿本陣資料館(二川町字中町) **内容:** 「150年前、絡繰人形付祭礼山車現る」商家『駒屋』の成長戦略をテーマに、二川宿の歴史や文化を学びます **講師:** 鈴木章能さん(長崎大学教授)ほか **定員:** 50人(申込順) **受講料:** 無料(展示見学の場合は入館料必要) **申し込み:** 8月19日午前9時30分から二川宿本陣資料館(☎41・8580)

