

内蔵脂肪、減らして防ぐ生活習慣病

## 平成19年度下野市生活習慣病検診のお知らせ

下野市では、下記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、集団検診または個別検診のいずれかを選び、受診しましょう。

集団検診をご希望の方は、下記内容をご確認のうえ健康増進課まで申し込みください。

また、医療機関での個別検診は、6月から10月にかけて（子宮頸がん検診は翌年2月まで）実施する予定ですが、詳細が決まり次第広報紙等でお知らせします。

◎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	個人	検査内容
基本健康診査	無 料	40歳以上の男女	○	○	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歳以上の男女	○		レントゲン間接撮影
肺がん検診	300円	40歳以上の男女	○		レントゲン間接撮影
大腸がん検診	400円	40歳以上の男女	○	○	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）
肝炎ウイルス検診	C+B型 800円 C型のみ 700円 B型のみ 200円	節目検診 40歳のみ男女	○		血液検査
歯周病検診	1,000円	40.50.60.70歳 の男女		○	歯周ポケット測定（該当者には別途 通知をします。）
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歳の男女	○		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）

実施回数

すべての検診は、集団または個別どちらかを選択し、1人年度内1回です。

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」を導入し、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。

（1）個人負担金

70歳以上または障害者手帳をお持ちの方は無料（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。

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ています。

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】

4月16日（月）から受付を開始します。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時までに下記へ直接お越しいただくか電話で申し込みください。

- ・希望日の1か月前までには申し込みをしてください。
- ・申し込みされた方には、検診日の2～3週間前に問診票、大腸がん検診容器等を郵送します。

申し込み先 健康増進課（きらら館内） ☎ 52-1116

【受診券】

5月上旬に下野市生活習慣病検診受診券を郵送しますので、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】

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】

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、必ず医療機関で受診してください。

◎集団検診日程（必ず1か月前までにお申し込みください。）

No.	検診日	曜日	会場	検診機関	備考
1	5月22日	火	ゆうゆう館	J A	
2	6月4日	月	きらら館	事業団	
3	6月7日	木	ゆうゆう館	事業団	
4	6月21日	木	南河内公民館	事業団	レディース検診（女性のみ）
5	6月26日	火	ゆうゆう館	事業団	レディース検診（女性のみ）
6	7月1日	日	ゆうゆう館	事業団	
7	7月4日	水	南河内公民館	事業団	
8	7月9日	月	きらら館	事業団	レディース検診（女性のみ）
9	7月13日	金	きらら館	事業団	
10	7月21日	土	グリーンタウンコミュニティセンター	事業団	駐車場が狭いので、車での来場はご遠慮ください。
11	7月25日	水	きらら館	事業団	レディース検診（女性のみ）
12	7月27日	金	ゆうゆう館	事業団	
13	8月3日	金	南河内公民館	事業団	レディース検診（女性のみ）
14	8月7日	火	きらら館	事業団	レディース検診（女性のみ）
15	8月22日	水	ゆうゆう館	事業団	
16	9月5日	水	ゆうゆう館	事業団	
17	9月7日	金	南河内公民館	事業団	レディース検診（女性のみ）
18	9月19日	水	きらら館	J A	
19	9月21日	金	グリーンタウンコミュニティセンター	事業団	駐車場が狭いので、車での来場はご遠慮ください。
20	9月22日	土	ゆうゆう館	事業団	レディース検診（女性のみ）
21	9月29日	土	きらら館	J A	
22	10月16日	火	ゆうゆう館	事業団	
23	10月19日	金	南河内公民館	J A	
24	10月26日	金	きらら館	J A	
25	10月27日	土	きらら館	J A	
26	11月8日	木	ゆうゆう館	事業団	レディース検診（女性のみ）
27	11月9日	金	南河内東公民館	J A	
28	11月21日	水	南河内東公民館	J A	
29	11月26日	月	ゆうゆう館	J A	
30	11月28日	水	きらら館	事業団	

検診機関・・・J A：厚生連栃木県農村健康管理センター 事業団：栃木県保健衛生事業団

各会場のご案内

きらら館：下古山1220番地      ゆうゆう館：小金井789番地      南河内公民館：田中681番地1  
南河内東公民館：本吉田783番地      グリーンタウンコミュニティセンター：緑三丁目5番地4（南河内第二中学校南）

検診結果説明会

生活習慣病検診受診者を対象に検診結果説明会を開催します。結果についてよくわからないことや食生活の改善点等について、保健師、栄養士が個別にアドバイスしますので、ぜひご参加ください。日程等詳細については、検診結果とともに郵送します。

平成19年度

# 《親と子のよい歯のコンクール》 《3歳児よい歯のコンクール》

## 参加者募集のお知らせ



このコンクールは、歯の健康が優れているお子さんや親と子を表彰することにより、むし歯の予防など、歯と口の健康についての正しい知識を啓発普及するため実施するものです。参加ご希望の方は、下記の応募の条件等をご確認のうえ、健康増進課へお申し込みください。（個別通知はいたしません）

主催 栃木県、下野市、栃木県歯科医師会

応募の条件

### （1）親と子のよい歯のコンクール

平成18年4月1日～19年3月31日の間に3歳児健康診査を受け、むし歯がなく健康な幼児とその親お父さん、お母さんのどちらでも参加できます。

### （2）3歳児よい歯のコンクール

平成18年4月1日～19年3月31日の間に3歳児健康診査を受け、むし歯がなく健康な幼児親と子・3歳児の両方のコンクールに応募することはできません。

審査方法

### （1）第1次審査<5月ごろ>

市が3歳児健康診査の結果等に基づいて審査（書類審査及び歯科検診）を行います。詳細は応募された方にご連絡します。審査結果については、後日、保護者にお知らせします。

### （2）第2次審査<6月ごろ>

第1次審査で優秀な方について、県南健康福祉センターで歯科検診等を行います。審査結果については、審査当日に発表予定ですが、後日になる場合もあります。

### （3）第3次審査<7月ごろ>

第2次審査で優秀な方について、歯科検診等を含めた県審査を行います。

なお、「親と子のよい歯のコンクール」については、国の規定に基づき母親と子の最優秀組を「第56回母と子のよい歯のコンクール」（厚生労働省主催）中央審査に推薦することを予定しています。

表彰

第2次審査及び第3次審査において、それぞれ優秀な方に対して表彰します。

応募方法及び期限

所定の申込書にご記入のうえ、平成19年4月20日（金）までに健康増進課へお申し込みください（郵送でも可）。申込書配付及び申し込み受付は健康増進課（きらら館）、健康増進課相談室（ゆうゆう館、南河内庁舎）で行います。なお、ゆうゆう館相談室は月・水・木曜日、南河内庁舎相談室は火・金曜日いずれも午前9時から11時まで開設しています。

問い合わせ先

健康増進課 ☎52-1116（きらら館）

## 三種混合予防接種の接種間隔を守りましょう！

三種混合予防接種（ジフテリア・百日せき・破傷風）は、予防接種法に基づいた定期接種として次のとおり接種間隔等が定められています。

接種年齢	接種回数		接種間隔
生後3か月 ～7歳6か月未満	期	3回	3～8週の間隔で接種
	期追加	1回	期終了後6か月以上の間隔において接種 （標準は1年～1年6か月の間に接種）



期接種で、接種間隔が8週を超えた場合は、「定期接種」では受けられず「任意接種」となりますので、ご注意ください。

下野市では、接種年齢であれば「任意接種」についても公費負担しますが、接種後に健康被害が起きた場合は、法に基づく「定期接種」と違い、国の救済制度の対象とはならず、「独立行政法人医薬品医療機器総合機構法」による救済となります。

ご不明な点は健康増進課（☎52-1116）へお問い合わせください。

# げんき・にこにこ・健康こらむ

## シリーズ 五月病についてのワンポイントアドバイス

### ~~ 五月病とストレス ~~

気温は暖かくてちょうどよく過ごしやすい4月から5月。1年の中でも気持ちのよい季節を迎えました。しかし、社会的には非常に大変な時期でもあります。4月後半から5月になると、そろそろ学校や会社にも慣れてきたころなのに、何となく気が滅入って勉強や仕事に身が入らない、集中できないなどの症状の方が増えてくるようです。

「五月病」は新入生や新入社員に限らず、また5月に限った病気ではありません。新しい環境の変化についていけず、知らず知らずのうちに自分の殻の中に閉じこもりがちになる「心のスランプ」です。

しかし、この時期は自分を見つめ直すよい機会でもあり、心の成長にも大事な時期なのです。あまり焦らず、また悲観的にならずに、じっくりと自分と対話してみてください。そうすれば、新しい自分を発見でき、新たな目標にむかって一歩がふみだせることでしょう。



## 五月病とは・・・

五月病というのは俗称で正式な病名ではありません。4月の環境の変化に伴って、5月頃からうつ症状になる人が多いことから名前がついた一種の「うつ状態」のことです。

### 精神的には

- ・やる気がでない
- ・興味や関心がわいてこない
- ・おっくうに感じる
- ・思考力、判断力が鈍る
- ・いらいらする
- ・不安や焦りにおそわれるなど

### 具体的な症状

### 身体的には

- ・疲れを感じやすい
- ・眠れない
- ・朝起きられない
- ・めまいがする
- ・食欲がわかない
- ・頭痛や腹痛がするなど

## 五月病を防ぐには・・・

ストレスを貯めないように気をつけましょう。

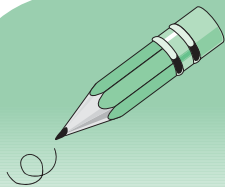
スポーツや音楽を聴く、読書をするなど、自分に合ったストレスの解消法を見つけましょう。ただストレス解消といって食べすぎてしまったり、アルコールを飲みすぎてしまったりというのは逆効果です。新たな目標や関心を見つけることも大切です。新しいものにチャレンジすることで、生活の中に刺激を与え、生活の活性化を心がけましょう。



## 五月病だと感じたら・・・

まずは、五月病にかかった自分を責めることなく、新しい環境のなかでがんばった証拠と考えましょう。そして、休息をとって自分の状況をもう一度考え直してみるのもよいでしょう。あまりにも症状の重い場合には病院（精神科・神経科）での診察をお勧めします。

また、自分の周りに「五月病かな？」という人がいる場合も、「がんばって！」と無理をさせるのではなく、休息や病院での診察を促してあげてください。



# 保健メモ

4月10日▶5月10日

開催日	内容(地区名)	受付時間	対象者(地区名)	場所
4月10日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	8か月~1歳6か月未満のお子さん、リトミックを行います	きらら館
4月11日(水)	赤ちゃん広場	10:00~10:10	平成19年1月・2月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
4月12日(木)	1歳6か月児健診	13:00~13:30	平成17年9月生(石橋)	きらら館
			平成17年9月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
4月16日(月)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
4月17日(火)	ポリオ予防接種	13:00~13:30	生後3か月~90か月までのお子さんで、2回接種していない方	ゆうゆう館
4月18日(水)	育児相談・栄養相談	9:30~11:30	就園前のお子さん	ゆうゆう館
4月19日(木)	9か月児健診	13:00~13:30	平成18年7月生(石橋)	きらら館
4月20日(金)	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
4月23日(月)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
	9か月児健診	13:00~13:30	平成18年7月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
4月25日(水)	赤ちゃん広場	10:00~10:10	平成19年1月・2月生(石橋)	きらら館
4月26日(木)	4か月児健診	13:00~13:30	平成18年12月生(石橋)	きらら館
		13:00~13:30	平成18年12月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
5月1日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
5月7日(月)	3歳児健診	13:00~13:30	平成16年2月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
5月8日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	8か月~1歳6か月未満のお子さん、リトミックを行います	きらら館
5月9日(水)	赤ちゃん広場	10:00~10:10	平成19年1月・2月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
5月10日(木)	3歳児健診	13:00~13:30	平成16年2月生(石橋)	きらら館
	1歳6か月児健診	13:00~13:30	平成17年10月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館

問い合わせ先

健康増進課(きらら館) ☎52-1116

## 健康増進課からの窓口案内

平成19年4月から、健康増進課の窓口業務をきらら館に統一しました。

保健事業のお問い合わせ、申し込み等はすべて保健福祉センターきらら館となりますので、よろしくお願いいたします。

なお、平成19年度事業を実施するにあたり、相談窓口を次のように設けましたので、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



施設名	業務内容
きらら館	<ul style="list-style-type: none"> <li>成人保健(生活習慣病などの総括業務)</li> <li>母子保健(乳幼児健診や予防接種事業などの総括業務)</li> </ul>
ゆうゆう館	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康増進課相談室 毎週月・水・木曜日の午前9時から11時まで、妊娠届及び母子健康手帳の交付、妊産婦医療費受給者資格者証の交付を行います。 また、健康相談(予約制)を行います。</li> </ul>
南河内庁舎	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康増進課相談室(足利銀行窓口となり) 毎週火・金曜日の午前9時から11時まで、妊娠届及び母子健康手帳の交付、妊産婦医療費受給者資格者証交付の交付を行います。 また、健康相談(予約制)を行います。</li> </ul>