

実践!!健康長寿宣言

☆健康長寿のまちづくりを宣言している金山町。
今年度も、町民一人ひとりが健康に対する関心を高め、
疾病を予防し健康を守るためのさまざまな取り組みを展開します。

積極的に参加しよう 健康づくり事業

◇特定健診・ドック検診

- 5月からドック検診・呼吸器検診が始まり、6月には特定健診も行なわれます。
すでに申し込みをされている方には、健診（検診）の1ヶ月前には地区の健康推進事務取扱者を通じて問診票をお届けしますのでご確認をお願いします。日程については3月に全戸配布した検診日程表やお知らせ版をご覧ください。
- これからドック検診・特定健診を申し込む場合は、加入されている医療保険や年齢により申し込み先が異なりますのでご注意ください。

ドック検診の申し込み先：医療保険、年齢に関わらず健康福祉課健康係
特定健診の申し込み先：40～74歳の国保加入者と30代・75歳以上の方は役場健康係
国保以外に加入の方は最上検診センター（☎23-3411）

◇町立診療所ドック検診

- 昨年度まで50代男性が町立診療所でドック検診を受ける場合、2,000円を町から助成していましたが、今年度はより多くの方に検診を受けていただけるよう対象者と助成額を見直しました。

対象者：40歳～60歳男性
助成額：6,000円を助成します
検診時期：8月以降

- *すでに申し込みをしている方には後日町立診療所から問診票が届きます。
- *人数に若干余裕がありますので希望される場合は健康福祉課健康係に連絡下さい。



◇歯周疾患検診（山形県歯周疾患検診事業）

- 今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳に到達する町民の方は、検診費用4,227円のところ自己負担1,300円で歯周疾患検診を受けられます。
- 歯周病とは生活習慣病で、歯垢や歯石が原因で、歯肉に炎症（腫れ、出血）が起こり、歯を支えている骨（歯槽骨）がやせてくるもので、歯が病的に動いたり抜けたりします。
- *1本でも多く自分の歯を残せるよう「8020」（80歳で20本の歯を残す）を目指しましょう。

対象者：40歳→S45.4.2～S46.4.1生れ 50歳→S35.4.2～S36.4.1生れ
60歳→S25.4.2～S26.4.1生れ 70歳→S15.4.2～S16.4.1生れ

事業実施期間：平成22年8月1日～12月31日まで

検診内容：主に歯周ポケット（歯のまわりの歯肉）を診査し、出血や腫れの有無、歯を支えている骨の状況を調べます。

受診方法：受診希望する方には「受診券」をさしあげます。
役場健康福祉課健康係に申し込んで下さい。

◇地区健康相談

- 毎年6月から12月にかけて、各地区公民館を会場に健康相談を行なっています。血圧測定や「体の気になること」「こころの相談」など気軽に保健師と話してみませんか？毎日を健やかに過ご

すための健康情報の提供や「軽運動」も合わせて行っています。みなさんの参加をお待ちしています。

内容：①老化を遅らせるための食事についての講話
②判定用ガムを使っての自分の歯の状態確認
周知方法：地区回覧でお知らせします。（どなたでも参加できます）

◇食生活改善推進協議会の活動

- 「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食生活を通じた健康づくりに取り組んでいます。現在60名の会員が、地区公民館での料理講習会やボランティア活動を行なっています。ぜひ、養成講座（健康倶楽部）を受講して会員になり、一緒に活動しませんか？

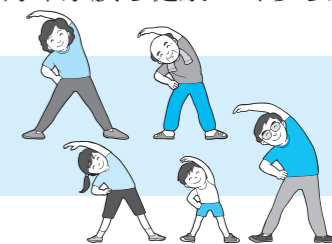
◇健康づくり運動推進協議会

- 運動を中心とした健康づくりを進めるために活動している協議会です。毎月第1・3月曜日を定期活動日としてストレッチや体操、グランドゴルフなどの運動を行っています。
- 現在会員は40名ですが、新規加入会員を募集します。会員になるためには、健康に関する運動や食事などについて学ぶ養成講座「健康倶楽部」（下記）を修了する必要があります。

◇健康倶楽部

- 食生活改善推進協議会・健康づくり運動推進協議会の会員になるための養成講座です。健康に関する食事・運動などさまざまなことについて学びます。自分や家族の健康づくりのためにぜひ受講してみませんか？

対象者：70歳までの方
開催時期：9月から開始の予定です。
詳しい日程・内容は、後日お知らせします。



◇歯のブラッシング教室

- 歯周病を予防するためのブラッシング教室を行います。歯科医師による診察や歯科衛生士によるブラッシング指導や口の体操など、お口の健康について学ぶ教室です。健康で生き生き生活するためには、おいしく食事を食べられることがとても重要です。ぜひブラッシング教室にご参加ください。

対象者：40歳以上の希望者 先着10名（4回通して参加できる方）
場所：農村環境改善センター
日時：（時間：13:30～15:30）

時間	1コース目	2コース目	内容
1回目	8月6日(金)	11月19日(金)	歯科診察・先生のお話 ブラッシング指導
2回目	8月24日(火)	12月8日(水)	歯科衛生士による口腔確認 個別ブラッシング指導
3回目	9月8日(水)	12月22日(水)	歯科衛生士による口腔確認 個別ブラッシング指導
4回目	9月17日(金)	1月11日(火)	歯科診察・先生のお話 初回検診との比較

申込み：1コース目希望の方は、7月30日（金）までお申込み下さい。
2コース目希望の方は後日また掲載いたします。
役場健康福祉課健康係 斉藤 ☎52-2111（内線266）