

～ 地域で取り組むコツを学ぼう～
「広げようフレイル^(※)予防」研修交流会

自主グループで運営する「通いの場」などにおけるフレイル予防活動の取り組みを支援するため、市民の皆さんに、ときげんき体操などの軽体操実技やフレイル予防に関する基礎知識を身に付けてもらう研修交流会を開催します。*加齢に伴い心身の機能が衰えた状態

対象 自主グループで中心的な役割を担っている方、フレイル予防活動をしている方、これから活動しようと考えている方など。年齢・経験は問いません。

定員 各会場20人 (先着順)

申・問 高齢介護課 (内線231)

日時と会場

▷妻木公民館
期日 11月25日、12月9日・23日の木曜日
時間 午前10時～正午
申込期限 11月18日(木)

▷駄知公民館
期日 令和4年1月12日・26日、2月2日の水曜日
時間 午前10時～正午
申込期限 令和4年1月5日(水)

▷市文化プラザ・ルナホール
期日 令和4年1月12日・26日、2月2日の水曜日
時間 午後1時30分～3時30分
申込期限 令和4年1月5日(水)

結核・肺がん検診 (追加募集)

下記の方は、結核・肺がん検診が受けられます。ぜひご利用ください。

対象 昭和57年4月1日以前に生まれた方で、7・8月の検診を未受診または今年度受診機会のない方

*喫煙指数 (1日の本数×年数) が600以上の方は、状況により喀痰細胞診 (検査料金500円) を受けられます

*新型コロナウイルス感染症の発生状況や天候などにより、検診を中止・延期することがありますので、市ホームページで確認してください

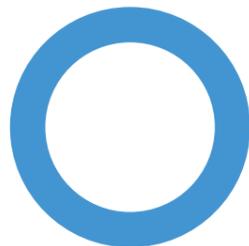
*10月末にはがきが届きますが、はがきがなくても受診できます

*予約は不要です

問 保健センター (☎2010)

期日	時間と会場	
11月9日(火)	午前9時～11時30分	市役所駐車場
	午後1時～3時30分	市役所駐車場
11月10日(水)	午前9時～11時30分	ウエルフェア土岐
	午後1時～3時30分	市役所駐車場
11月11日(木)	午前9時～11時30分	駄知体育館駐車場
	午後1時～3時30分	市役所駐車場

11・14 世界糖尿病デー



世界糖尿病デーのシンボル「ブルーサークル」

毎年11月14日は世界糖尿病デー。日本では、総人口の15%を超える約2千万人の糖尿病患者および予備群がいると推定されています。この機会に糖尿病について考え、予防に向けた取り組みをしましょう。

**体が変わる！
体の使い方講座**

テーマは
ウォーキング

運動不足を解消！
日頃の“歩き”をエクササイズに変えませんか。効果的な歩き方が学べます。

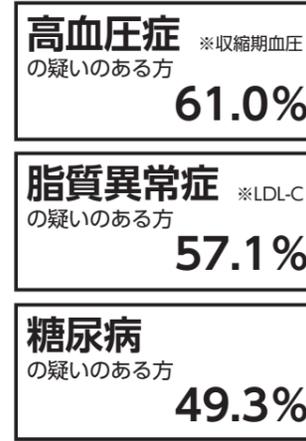
日時 11月26日(金) 午前10時～11時30分
場所 保健センター
対象 30～74歳の方
*医師から運動の制限をされている方はご遠慮ください
講師 池野尚美氏(健康運動指導士)
定員 12人 (先着順)
申込期限 11月24日(水)

申・問 保健センター (☎2010)



ときげんきプロジェクト
info ヘルスアップ

(図1) 令和2年度の特定健診で所見のある方の状況



健康はお金で買えない宝物
私たちの体は、毎日の食生活や運動、飲酒や喫煙などの影響を受けています。そこに、年齢を重ねることで病気の危険性が高まります。その変化は少しずつ体の中で起きているため、病気を発症するまで気が付かないことも多くあります。
「健康には自信があるから受診しなくても大丈夫」「仕事や家庭が忙しいからまた今度」でも忙しくしていられるのは、健康だからこそ。自分の健康を過信しないで、家族はもちろん、将来のあなた自身のためにも、健診を受けましょう。

国保特定健診受診者の10人に4人(41.1%)が生活習慣病の疑い
若いうちから受診の習慣を



定期的な健診を呼び掛ける市民課保険年金係の担当者

*土岐健診だよりは、このコーナーのために編集したもので、定期発行するものではありません

令和2年度の特定健診で所見の多かった疾病の上位は、高血圧症、脂質異常症、糖尿病があり(図1)、多くの方に生活習慣病の疑いがあります。
市民課の保健事業担当者は「生活習慣病の初期段階は自覚症状がなく、なかなか病気に気付くことができません。異常を感じたときには病気が進行していたということもあるため、定期的な健康チェックが必要と、健診の大切さを訴える。20代、30代のうちから自分の健康状態を把握することも大切だ」という。
特定健診の内容は、医師による診察と血液検査や尿検査などで、血糖・脂質などの指標により、病気のサインを早期に見つけることができるという。
窓口で市民の方から「健診を受けて生活習慣病を早期に見つけた」と言われたこともあるそうで、「健診で生活習慣病のリスクが高いと判定された場合でも、専門家の助言を受けたり生活習慣を見直したりすることで、病気の予防や健康状態の改善が可能です。ぜひ健診を受けて、健康に過ごしてほしい」と皆さんの健康を願っている。

各種健診のご案内

国保特定健診

対象者 国民健康保険加入者 (40～74歳)
費用 1,000円 *今年度40歳になる方は無料
期間 11月末まで

ぎふ・すこやか健診

対象者 後期高齢者医療制度加入者
費用 500円
期間 令和4年1月末まで

30歳代健康診査

対象者 今年度30～39歳の方で職場などで健診を受ける機会のない方

ぎふ・さわやか口腔健診

対象者 後期高齢者医療制度加入者
費用 300円
期間 令和4年1月末まで

*いずれの健診も、対象の方へ案内・受診券を送付しています。受診券を紛失した方は問い合わせください
問 市民課保険年金係 (内線133)

費用 1,000円
期間 11月末まで
問 保健センター (☎2010)