

## 国民健康保険に加入している方へ

# 『特定健診』の受診をお忘れなく！

市では、国民健康保険に加入している40歳から74歳の方（75歳の誕生日の前日まで）を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した、生活習慣病の早期発見・早期予防のための特定健診と、その結果に基づいた保健指導を実施しています。

### ◆受診券の送付と受診期限

▽40歳から64歳までの方 6月に受診券を発送しました。受診期限は9月30日（金）までです。

▽65歳から74歳までの方 8月下旬に受診券を発送しました。12月までに受診してください。

### ◆費用 本人負担額は千円です。

受診当日、医療機関の窓口でお支払ってください。

◆受診方法 受診券と保険証を持って、希望する医療機関で受診してください。健診が受けられる医療機関は、受診券に同封した『特定健診のお知らせ』をご覧ください。受診券がない方は市民課保険年金係で再発行しますので、ご連絡ください。

Q メタボリックシンドロームとは？

A 内臓脂肪の一定以上の蓄積に加え、高血圧や脂質異常、高血糖といった危険因子を二つ以上合わせ持った状態をいいます。複数の危険因子が重なることで動脈硬化が急速に進み、心筋梗塞や脳卒中等など命にかかわる病気を招くことがあります。

Q 特定健診の内容は？

A 問診・身体計測・血圧測定の基本検査と検尿（尿糖・尿蛋白）、血液検査（脂質・血糖・肝機能・腎機能検査・尿酸検査・貧血検査）を行います。

Q 特定保健指導とは？

A 特定健診でメタボリックシンドローム該当者および予備群と判定された方（治療中の方は除く）には、市保健センターの保健師・管理栄養士が、特定保健指導として、あなたの健康づくりをサポートします。

■問い合わせ 市民課保健年金係（内線132・133）

## リズムに合わせてシェイプアップ！ ～始めよう！楽しくメタボ予防～

皆さん体を動かしていますか？適切な運動は生活習慣病の予防・改善やストレス解消に効果があります。

しかし、運動を始めるきっかけがない、どんな運動をしたら良いかわからないという方も多いのではないのでしょうか。楽しく体を動かし運動を始めるきっかけとして、この教室に参加してみませんか？

◆期日 9月～翌年2月までの毎月2回、全12回（継続参加、1回のみ参加も可能です）

|   | 平成23年  |        |        | 平成24年  |        |        |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|   | 9月     | 10月    | 11月    | 12月    | 1月     | 2月     |
| ① | 20日(火) | 7日(金)  | 4日(金)  | 2日(金)  | 6日(金)  | 3日(金)  |
| ② | 22日(木) | 20日(木) | 16日(水) | 15日(木) | 19日(木) | 23日(木) |

◆時間 ①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時

◆場所 保健センター

◆内容 自宅のできる体操・有酸素運動など

◆対象者 40歳～64歳の方 ※高血圧、心臓病、糖尿病などで治療中の方、医師から運動の制限をされている方はご遠慮ください。

◆定員 25人（先着順）

◆講師 丹羽恵美氏（健康運動指導士）

◆持ち物 汗ふきタオル、水分補給のための飲み物、運動のできる服装、運動靴

◆申込期限 開催日の1週間前

■申し込み・問い合わせ 保健センター（☎552010）

## 東濃地域の医師を確保するため奨学資金などを貸し付けます（二次募集）

医師不足が深刻化する中、東濃5市では地域の医師確保を図るため、将来、東濃地域の指定医療機関で医師として従事する意志がある方に対して、修学上必要な資金を貸し付ける制度を行っています。

◆応募資格 申し込み時点で、医学部学生、医学部大学院生および医師で臨床研修、専門研修を受けている方または受けようとする方

◆貸付人数 3人程度

◆貸付期間 ▷大学生奨学資金＝正規の修業期間（6年間を限度）▷大学院生奨学資金＝正規の修業期間（4年間を限度）▷研修資金＝5年間を限度

◆貸付金額 ▷修学または研修期間中＝月額20万円（年額240万円）▷大学入学時＝60万円 ※償還の免除制度があります。

◆貸付条件 臨床研修、大学院の課程または専門研修を修了した後、東濃5市の指定医療機関に勤務すること。※今回は、多治見市民病院、中津川市民病院の募集はありません。

◆申込期限 9月26日(月)必着

◆選考 書類審査および面接

■申し込み・問い合わせ 東濃西部広域行政事務組合（☎231111・内線489）または市立総合病院総務課（☎552111・内線2851）