

## 10歳若返る！体づくり教室

### 『姿勢・バランス、歪み改善コース』〈全4回〉

日 時 11月5日(木)、19日(木) 午後1時～2時30分  
12月2日(水)、16日(水) 午前9時30分～11時  
場 所 保健センター  
内 容 ピラティス、有酸素運動など、自宅でもできる体操  
対 象 40～64歳の方  
※高血圧、心臓病、糖尿病などで治療中の方、医師より運動を制限されている方はご遠慮ください。  
講 師 丹羽恵美先生（健康運動指導士）  
定 員 10名（先着順）  
申 込 11月2日(月) まで



## 痛みが楽になる！体の使い方講座

日 時 11月13日(金) 午前10時～  
場 所 保健センター  
内 容 家でもできる筋力トレーニング、脳神経系に刺激を与え、身体を滑らかに効率よく動かすトレーニングなど  
対 象 30～74歳の方  
※高血圧、心臓病、糖尿病等で治療中の方、医師より運動を制限されている方はご遠慮ください。  
講 師 中島健太先生（健康運動指導士）  
定 員 12名（先着順）  
申 込 11月11日(水) まで



問・申 保健センター ☎552010

## 各種健診

### 国保特定健診

対象者 国民健康保険加入者（40～74歳）  
費用 1000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3年1月末まで

### ぎふ・さわやか口腔健診

対象 後期高齢者医療制度加入者  
費用 300円または200円  
期間 令和3年1月末まで

※いずれも案内・受診券を送付済みです。受診券を紛失された方はお問い合わせください。

問・申 市民課保険年金係（内線131）

## 「楽しく参加・楽しく継続」

### はつらつ元気塾の開催

対象者 市内在住でおおむね65歳以上の方  
開催日 12月3日～3月4日の毎週木曜日  
会場及び時間

妻木公民館 午前10時～11時30分  
肥田公民館 午後1時30分～3時

申込期限 11月26日(木)

問・申 高齢介護課（内線231・232）

## 世界糖尿病デー

毎年11月14日は世界糖尿病デーです。  
世界糖尿病デーに合わせて、各地で有名な建造物をブルーにライトアップして様々な啓発活動が行われます。  
ぜひ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。



ときげんきプロジェクト

info ヘルスアップ

## あなたにとって大切なものは何ですか？

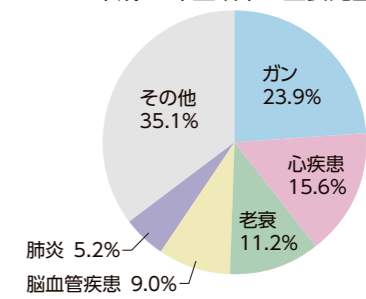
### ～健康はお金で買うことのできない宝物です～

生活習慣病になる要因は、長年の生活習慣の乱れが大きく影響することが明らかとなっています。

日本人の主要な死因は、多いものから順に「悪性新生物(がん)」、「心疾患」、「老衰」、「脳血管疾患」、「肺炎」。このうち「悪性新生物(がん)」、「心疾患」、「脳血管疾患」が生活習慣に起因する可能性のあるものです。

初期段階では自覚症状がなく、なかなか気付くことができません。異変を感じた時には症状が進行していたという状態にならないよう、定期的な健康チェックが必要です。

平成30年土岐市の主要死因



〔東濃西部の公衆衛生2019〕を参考に作成

## 生活習慣病の予防には「定期健診」が有効

医師による診察と血液検査・尿検査などを行い、「血圧」「血糖」「脂質」などの指標により、病期のサインを早期に発見することができます。

## 市民の受診状況は？

平成31年度の特定期健診受診率は37.0%で、県内42市町村中30位。厚生労働省が定める目標値60%にほど遠く、受診状況は決してよいとは言えません！

ぎふ・すこやか健診の受診率は14.6%とさらに低く、県内36位です。

※「特定期健診」は国民健康保険加入者を、「ぎふ・すこやか健診」は後期高齢者医療制度加入者を対象とした健診事業です。



## なぜ受診率が低いのでしょうか？健診を受けない理由を聞いてみました。

理由1

定期的に病院にかかっているから必要ない

→治療中で通院していても、症状のない病気まで診療中に発見できるとは限りません。一度かかりつけの先生に相談してみてください。

理由2

昨年受けて何にもなかったから大丈夫！

→体の状態は日々変化します。定期的な受診し、状態を確認することが大切です。

理由3

面倒くさい！・忙しい！

→ほとんどの医療機関で事前予約をすることができ、約1時間で検査することができます。「あの時受診しておけば…」とあとで後悔しないように、年に1度、体のために時間を使いましょう。