

平成28年度 特定健康診査・後期高齢者 健康診査とロコモ健診のご案内



町では、特定健康診査、後期高齢者健診（集団健診）受診者を対象に、平成26年度から、鳥取大学医学部によるロコモ健診（筋肉や歩行状態、骨量の調査）を実施しています。

ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）とは、足腰の状態が低下することで足腰の病気になるったり、転倒・骨折によって寝たきりになる恐れのある予備群のことです。



鳥取大学医学部 教授
萩野 浩さん

日野町「足腰いきいき！ロコモ健診」は、今年で3回目を迎えます。今まで、非常に多くの町民の皆さまに受診いただき、誠にありがとうございます。足腰の健康について考えていただける機会になったと思います。

ロコモ健診結果をもとに、日野町の町民の皆さまの足腰の状態を分析すると、ロコモ該当者は約2割、骨粗しょう症疑いの方も3割と、県外其他地区よりも高い割合であることが分かりました。さらに、高脂血症や骨粗しょう症があると、1年後にロコモになりやすいことも分かっています。

現在、日本で要介護になる原因の約20%は足腰の疾患と転倒・骨折であり、さらに上昇傾向にあることが分かっています。将来、ロコモになったり、足腰の状態が悪化したりしないようにするには、運動器（筋肉や骨など）を健全に維持することが大切です。

1年に1回、ロコモ健診を受診し、足腰の健康対策を行っていただくことで、ロコモ予防につながります。ぜひ、本年度もお気軽にご参加ください。本日もお気軽にご参加ください。本日もお気軽にご参加ください。

鳥取大学医学部 教授 萩野 浩
鳥取大学附属病院 理学療法士 松本 浩実

ロコモ健診を継続して受診し
足腰の健康対策をとることで
将来のロコモ予防に役立ちます。

『自分でつくる健康習慣』

～年に一度の健康チェックがあなたの生活設計を守ります～



生活習慣病のうち、心疾患・脳血管疾患などの命にかかわる病気は血管の老化（動脈硬化）が原因で起こります。自覚症状がないまま進行するため、昨日まで元気だった人が、ある日突然、倒れることも少なくありません。

生活習慣病を未然に防ぎ、健康を維持していただくことが健診の目的です。早い段階で病気の兆しを見つけることは医療費の節約にもなり、家計にもお得です。毎年健診を受けましょう。なお、集団健診・日野病院での個別健診とも自己負担金は500円です。

【対象となる人】 特定健康診査：40歳以上の日野町国民健康保険の被保険者
後期高齢者健康診査：後期高齢者医療の被保険者

【検査の内容】 ①質問票、身体計測、血圧測定、診察 ②尿検査 ③血液検査（血清脂質、肝機能、血糖ほか）
※一定の基準により医師が必要と認めた場合、心電図・眼底検査が追加されます。

【受診までの流れ】

5月の初めごろ、対象者に受診券、質問票などを郵送しますので、内容をご確認ください。なお、集団健診の日程は次のとおりです。受付時間内に会場へお越しください。
※5月・6月の集団健診では、追加料金なしで足腰の機能を検査する「ロコモ健診」を同時に受診することができますので、この機会にぜひ受診してください。

【集団健診日程表】

実施日	会場	受付時間	対象地区
5/30 (月)	山村開発センター	9:00~10:30	高尾、後谷、金持、板井原、濁谷、門谷、秋縄、三土
		13:30~15:00	根雨1・2・3・4・5区、貝原
5/31 (火)	山村開発センター	9:00~10:30	三谷1・2区、舟場、津地、安原、下榎1・2区、下本郷、榎市、小原、別所
		13:30~15:00	根雨6区、野田、上本郷
6/1 (水)	町公民館	9:00~10:30	久住、下黒坂、根妻、下菅、中菅、中菅中央、近江・畑、小河内、布瀬谷、下・中・上上菅、井ノ原、諏訪、漆原、下福長
		13:30~15:00	黒坂1・2・3・4・5・6・7区

▶集団健診の日程で都合が悪い場合は、日野病院で受診（個別健診）ができます。
※予約が必要となりますので、日野病院（電話72-0351）までお問い合わせください。
▶全国健康保険協会（協会けんぽ）の被扶養者の人も受けることができます。健康保険協会から送られた受診券の内容を確認し、会場へお越しください。

【問合せ】 役場健康福祉センター（電話72-1852）

ロコモ健診について

- ・特定健康診査、後期高齢者健診（集団健診）後に、健診会場で行います。
- ・無料です。
- ・後日、ロコモ健診の結果とお礼の品を郵送します。（特定健康診査結果とは別です）
- ・詳しくは、特定健康診査、後期高齢者健診案内に同封の「足腰いきいき！ロコモ健診のご案内」をご覧ください。