

平成 29 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



「今年もロコモ健診を受けましょう！」

～足腰いきいき！ロコモ健診のお知らせ～

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

平成 26 年度から開始しました日野町と鳥取大学の共同プロジェクト「足腰いきいき！ロコモ健診」は、今年で 4 回目を迎えます。今まで、約 400 人の町民の皆さまに受診いただきました。このロコモ健診をきっかけに運動を始めた方、骨粗しょう症の治療を始めた方も多くおられ、転倒・骨折による要介護予防のお役に立っていると実感しております。

そして、このロコモ健診で分かった傾向を、研究報告として国内外に報告し、県外からの問い合わせも増えています。

「住み慣れたこの町でいつまでも元気に生活するためにロコモ健診を継続して受診ください」

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

えています。日野町ロコモ健診は国民が足腰の健康維持のための施策として非常に注目されています。

さらに今後、高齢化が進む中、足腰の健康を維持し、住み慣れたこの日野町で元気に生活をするためには、筋肉や骨などの運動器を健全に維持することが大切です。一年に一回、ロコモ健診を受診され、足腰の健康対策を行っていただきますと、ロコモ予防や改善につながります。ぜひ、本年度もロコモ健診に気軽にご参加ください。よろしくお願ひします。

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。
- ・受診料は無料です。
- ・後日、ロコモ健診の結果と調査協力へのお礼を郵送します。（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。



「最後に検診を受けたのはいつですか？」

～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。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。

【受診までの流れはとても簡単。受付時間内に会場へ】

- ① 5 月上旬、対象者に受診券、質問票などを郵送します。
- ② 実施日に、受診券、健康保険証、健康手帳を持参して、会場へお越しください。
なお、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。この機会にぜひ受診ください。※集団健診の日程は次のとおりです。

【集団健診日程表】

実施日	会場	受付時間	対象地区
5/31 (水)	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
6/1 (木)	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
6/2 (金)	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）