

平成30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



『今年がロコモ健診を受ける最後のチャンス!』

～足腰いきいき! ロコモ健診のお知らせ～

町では、特定健診、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。

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5回目となりました。今まで428人の町民の皆さまにこのロコモ健診を受診していただきました。過去4年間のロコモ健診の結果を分析しますと、日野町の皆さんはロコモに該当する方が一般値よりもやや多いことが分かりました。

その原因として骨粗しょう症（骨がもろく折れやすくなっている状態）が関連することもありました。足腰の健康対策として、骨量の維持がロコモ予防の観点からも重要であり、適切な運動、栄養といった生活習慣の見直しでロコモの悪化を防ぐのに重要なのです。



鳥取大学医学部 教授
萩野 浩さん

足腰の健康を維持することは一人で歩くこと、移動すること、自立した生活を営むことにつながっています。住み慣れたこの日野町で元気に生活をするためには運動器（筋肉や骨など）を健全に維持することが大切ですが、現在のご自分の足腰の状態を計測する機会はありません。

本年度をもちましてロコモ健診は終了します。ロコモ健診で足腰の状態を把握され、今まで受診された方は、前回と比較してみましよう。また今まで受診されたことがない方もぜひ、本年受診され足腰の健康対策のきっかけにしてみてくださいませと幸いです。ぜひ、本年度も皆さま、お気軽にご参加くださいますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

鳥取大学医学部 教授 萩野 浩

足腰の健康維持、生活習慣の見直し
ロコモを防ぎ
自立した生活を送るきっかけに

ロコモ健診について

- ・特定健診、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。（特定健診結果とは別です）
- ・詳しくは、特定健診、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。



『最後に健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】

- ①5月初め、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。ロコモ健診は今年度で最後です。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
6/4 (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
6/5 (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
6/6 (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。
- ▶ほかの健康保険の被扶養者の人も受けることができます。各健康保険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）