

年に 1 回、健康診査を受けましょう！

糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状のないまま発症し進行していきます。

「今は元気だから」と放置していると重症化し、透析、脳卒中、心不全などの重篤な病気かかる危険が高まります。

生活習慣病予防のため、年に 1 回は健康診査を受診しましょう。



日野町健康づくりキャラクター
ツージーちゃん

【自己負担金】 500 円

【受診するとき必要なもの】

- ①受診券 ②保険証 ③質問票 ④基本チェックリスト（65 歳以上の人のみ）

【集団検診日程表】

- ①問診 ②検尿 ③身体計測 ④血圧測定 ⑤血中脂質検査 ⑥肝機能検査 ⑦血糖検査
⑧追加検査（クレアチニン、尿酸、貧血、アルブミン）

※自己負担金に 200 円を追加すると、肝炎ウイルス検査（B 型、C 型）が受けられます。

【集団検診日程表】

5 / 29 (木)	【会場】	【受付時間】	【対象地区】
	山村開発センター	9:00 ~ 10:00	根雨 1・2・3・4・5 区、貝原
		13:30 ~ 14:30	高尾、後谷、金持、板井原、濁谷、門谷、秋縄、三土

5 / 30 (金)	【会場】	【受付時間】	【対象地区】
	山村開発センター	9:00 ~ 10:00	根雨 6 区、野田、上本郷、榎市、小原、別所
		13:30 ~ 14:30	三谷 1・2 区、舟場、津地、安原、下榎 1・2 区、下本郷

6 / 4 (水)	【会場】	【受付時間】	【対象地区】
	町公民館	9:00 ~ 10:00	黒坂 1・2・3・4・5・6・7 区、久住、下黒坂、根妻
		13:30 ~ 14:30	下菅、中菅、中菅中央、近江、畑、小河内、布瀬谷、下上菅、中上菅、上上菅、井ノ原、諏訪、漆原、下福長

●日野病院でも受診できます。事前に予約が必要ですので、日野病院（電話 72-0351）まで申し込んでください。

【問合せ】 役場健康福祉課（電話 72-0334）

『今は元気だから』放っておくと、重症化に

▶ 「足腰いきいき！ロコモ健診」のお知らせ

足腰に不安はありませんか？

町では今年度から、特定健診、後期高齢者健診（集団健診）受診者を対象に、鳥取大学医学部による筋肉や歩行状態、骨量の調査『ロコモ健診』を行います。

- ◆特定健診、後期高齢者健診（集団健診）後に、同じ会場で行います。
- ◆足腰いきいき！ロコモ健診にかかる費用は無料です。
- ◆後日、ロコモ健診の結果と調査協力へのお礼をお送りします。（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。

《鳥取大学医学部からのお願い》

調査結果は今後の対策に役立てるほか、
受けられた皆さまご自身の予防に役立てることができます
ご協力をお願いします



鳥取大学医学部 教授
萩野 浩さん

町民の皆さま、ロコモティブシンドローム（ロコモ）という言葉をご存知でしょうか？

ロコモとはメタボ（生活習慣病予備群）に対して、足腰の状態が低下することで足腰の病気になったり、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。

実は現在、日本で要介護になる原因の20%は足腰の疾患と転倒・骨折なのです。足腰の力を維持し、将来、ロコモにならないようにするためには筋肉や骨など運動器の状態を健全に維持することが大切です。よって、現在のご自身の運動器の状態を把握することは今後のご自身の健康対策として重要です。

皆さまのご協力のもと、このロコモ健診で得たデータをもとに、どのような対策をとればよいのか明らかにすることができます。さらにこの健診の結果はご自身の予防に役立てることができます。ぜひ、お気軽にご参加くださいますよう、よろしく願いいたします。

鳥取大学医学部 教授 萩野 浩
鳥取大学医学部附属病院 理学療法士 松本 浩実