

# 平成27年度 特定健康診査・後期高齢者

# 健康診査のお知らせです



“今年もロコモを受けましょう！”

## 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。



鳥取大学医学部 教授  
萩野 浩さん

調査結果は将来のロコモ予防になるほか、  
継続して受診することで  
ご自身の予防に役立てることができます。

昨年は大変多くの方々に「足腰いきいき！ロコモ健診」を受けていただきました。その結果、歩行状態や筋肉量などは全国平均と同等であった一方、ロコモ該当者は約2割、骨粗しょう症疑いの方も3割と、県外の他地区よりも高い割合であることが分かりました。

現在、日本で要介護になる原因の約2割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。

このロコモ健診で得たデータをもとに将来ロコモにならないようにするには、どのような対策を取ればよいか明らかにすることができます。さらに町民の皆さまにおきましては継続してロコモ健診を受診することで昨年の状態と比較することができ、その後のロコモ対策に役立ちます。ぜひ、皆さま、お気軽にご参加ください。よろしくお申し込み申し上げます。

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

- ・国保特定健診、後期高齢者健診（集団健診）後に、健診会場で行います。
- ・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。（特定健診結果とは別です）
- ・詳しくは、国保特定健診、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。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、心疾患・脳血管疾患などの重篤な病気になるリスクが高まります。自分の生活習慣と体の状態のチェックを定期的に行い、生活習慣病の予防や早期治療による健康回復のために、毎年健康診査を受診しましょう。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検尿 ②身体計測 ③血圧検査 ④血液検査 ⑤医師による診察  
※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
5/28 (木)	山村開発センター	9:00~10:30	根雨1・2・3・4・5区、貝原
		13:30~15:00	高尾、後谷、金持、板井原、濁谷、門谷、秋縄、三土
5/29 (金)	山村開発センター	9:00~10:30	根雨6区、野田、上本郷、榎市、小原、別所
		13:30~15:00	三谷1・2区、舟場、津地、安原、下榎1・2区、下本郷
6/1 (月)	町公民館	9:00~10:30	黒坂1・2・3・4・5・6・7区、久住、下黒坂、根妻
		13:30~15:00	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
10/18 (日)	山村開発センター	9:00~10:30	平日では都合がつかない人のために、日曜日に行います。 ※ロコモ健診はありません。

▶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。

【問合せ】 役場健康福祉課（電話72-0334）