

# 令和2年度 がん検診・特定健診 開催延期のお知らせ

町では、例年6月から7月にかけて、胃がん・肺がん・大腸がんの集団検診と特定健診を予定していましたが、新型コロナウイルス感染防止対策のため、開催の延期を決定しました。  
開催時期は未定ですが、秋から冬にかけての実施が予測されます。町民の皆さんには大変ご不便をおかけしますが、感染拡大防止へのご理解とご協力をよろしく申し上げます。なお、日程が決まり次第、広報ひのへ掲載するとともに、案内文や受診券を発送する予定です。

**特定健診は日野病院で受診できます** | 平日午後限定！ /

特定健診の内容	問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、診察、保健指導など (医師の判断で心電図、眼底検査が追加)	
費用	日野町国民健康保険	500円
	後期高齢者医療保険(75歳以上)	500円
	協会けんぽ扶養家族	受診券に記載の負担額
	20～39歳の人	500円
	生活保護受給者	500円
医療機関	日野病院	
必要なもの	<input checked="" type="checkbox"/> 健康保険証 <input checked="" type="checkbox"/> 受診費用 <input checked="" type="checkbox"/> 受診券 ※1 <input checked="" type="checkbox"/> 健康手帳(お持ちの方のみ)	
予約方法	<b>日野病院 電話 72-0351</b> 予約は平日 17:00までに。土日祝日・夜間は受付不可	

※1:協会けんぽ扶養家族以外の方には、町から受診券を発行します。受診を希望する方は、役場健康福祉課までご連絡ください。協会けんぽ扶養家族の方は、協会けんぽ鳥取支部(電話 0857-25-0054)までお問い合わせください。

## ▶各種個別検診も受診可能です！

4月初旬、対象者に通知した日野病院における各種個別検診(人間ドック、脳ドック、おしどり健診)については、新型コロナウイルス感染症の状況や医療機関の方針により、ご希望の時期に沿えない場合がありますが、**受診可能です**。日程については医療機関へご相談ください。  
(4月末までに役場健康福祉課へ申し込んだ各種ドックの申込書は、日野病院へ提出済です)

## 個別がん検診 ※事前予約が必要です

### ○胃がん内視鏡検診 (江尾診療所のみ)

受診を希望する方	町から問診票と説明事項の用紙を送付します。 役場健康福祉課までご連絡ください。
受診日の予約	江尾診療所へ直接ご連絡ください。 【電話 0859-75-2055】
自己負担金	1,200円

### ○大腸がん検診 (検便キット) ※秋以降の予定

▶検便キットの窓口での配布受付については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、秋以降を検討しています。日程は決定次第お知らせします。



日野町がん予防キャラクター  
がんげん

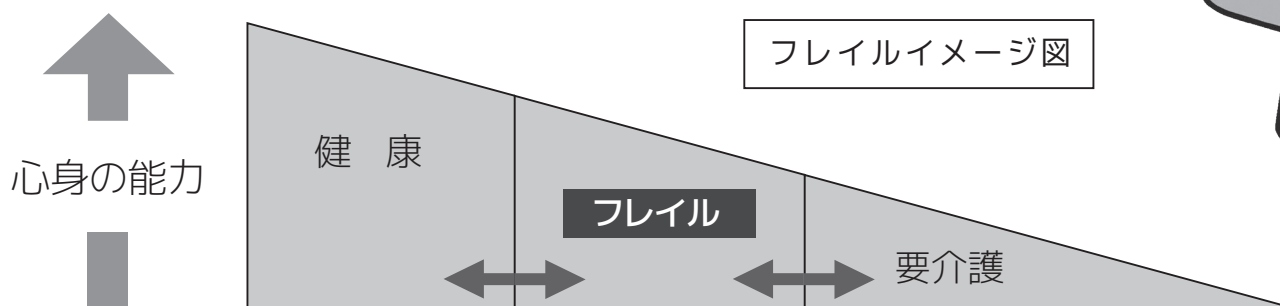
問合せ先 / 町健康福祉センター (電話 72-1852)

## ～自宅でできるフレイル予防～

新型コロナウイルス感染症の流行で、家に閉じこもりがちになってはいませんか？外出を控えることで、人と話す機会が減ったり、運動不足による体力の低下が心配されます。動かないこと（生活不活発）で、体や頭の働きが低下し、フレイルや認知症が進行しやすくなる傾向があります。

### そもそもフレイルとは？

フレイル（虚弱）とは、加齢に伴って心身が衰え、要介護になる可能性が高い状態のことです。フレイルは、日常生活を見直すことで、進行を抑制したり、健康な状態に戻すことができます。



### フレイル予防のポイント

いつまでもいきいきと前向きに暮らし続けるために、「フレイルの予防」について考えていきませんか？ちょっとした日常生活のすべてが、フレイル予防へと繋がっていきます！

#### 運動（身体活動）をしよう！

運動をして動かない時間を減らしましょう。

- 日常生活に簡単な運動を取り入れる。
- 家事、農作業、庭いじりや片付けなどで座っている時間を減らす。
- 手軽な有酸素運動としてウォーキングを
- 筋肉トレーニングを習慣付ける。



#### しっかり食べて栄養をとろう！

低栄養は、フレイルを起こす要因の一つです。

- バランスの良い食事を3食欠かさず食べて、低栄養にならないようにする。
- タンパク質（肉、魚、卵、大豆製品など）の摂取が大切



#### お口のケアをしっかりと

【オーラルフレイル】にご注意

▶噛む力・飲み込む力などの口腔機能が衰える状態で、食べこぼし・むせ・滑舌の低下により誤嚥や肺炎になる恐れがあります。

- よく噛んで食べ、しっかりと歯磨きをする。
- お口の体操（嚥下や舌の運動、会話）をする。



家族や友人との  
支え合いが大切

孤独を防ごう！



近くにいる人同士、電話などを利用した交流を高齢者は人との交流がとても大切です。外出しにくい今こそ、家族や友人と共に支え合い、意識して交流をしませんか？

#### 買い物や生活の支援、困ったときの支え合い

買い物、病院への移動など困った時に助けを呼べる人はいますか？事前に身近な人と話し合っておくことが大切です。

問合せ先 / 日野町地域包括支援センター（電話 72-0339）