

# 国民健康保険特定健康診査・ 後期高齢者健康診査が始まります

特定健康診査とは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を早期に発見し、生活習慣病の発症や重症化を予防するための健診です。健診は自身の健康状態を知り、生活習慣を見直す良い機会となります。ぜひ、忘れずに年に1回は健康チェックをしましょう。

**実施期間：6月1日(水)～平成29年2月28日(火)**

※対象の方には、5月下旬に受診券を送付したので、詳細は同封の受診券「健康診査のご案内」をご覧ください。

健診名	対象	自己負担額
国民健康保険特定健康診査	平成28年4月30日以前に行田市国民健康保険に加入している40～74歳の方	【70歳以上の方】無料 【70歳未満の方】500円 ※市・県民税非課税世帯の方は、費用が免除になりますので、受診前に受診券を持参の上、保険年金課に申し出てください。
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険に加入の方	無料

## ▶その他

- ・今年度から特定健診と市の助成を受ける人間ドック(併診ドック)の両方を受診することはできません。
- ・6月2日以降に75歳になる方が誕生日以降に受診する場合は、受診券整理番号が変更になります。受診前に同課へ問い合わせください。

平成28年度特定健康診査を6月から9月までに受診した方の中から、抽選で行田市内共通商品券(5,000円分)が当たる早期受診特典があります。9月までに受診された方は自動的に登録されますので、申し込みは不要です。なお、当選は発送をもって代えさせていただきます(1月ごろ発送)。

## 職場健診などを受診した方へうれしいお知らせ

国民健康保険に加入している方で、受診結果を提供した方に粗品を差し上げます(ただし、市の特定健康診査と同じ検査項目を全て含んでいるものに限ります)。また、市の補助を受けた人間ドックの受診結果は除きます。

- ▶問い合わせ 【国保特定健診について】同課国保担当(内線271)  
【後期高齢者健診について】同課医療担当(内線226)

## 甲種防火管理新規講習

- ▶日時 7月21日(休)・22日(金)午前9時～午後5時(2日間)
- ▶場所 中央公民館第1学習室(「みらい」内)
- ▶内容 甲種防火管理者の資格を取得するための講習
- ▶定員 50人(先着順)
- ▶受講料 4,000円(教材費など)
- ▶申し込み 6月20日(月)～24日(金)に印鑑、受講料、写真(縦3センチメートル×横2.5センチメートルで3カ月以内に撮影したもの)1枚を消防本部予防課へ持参してください。
- ▶問い合わせ 同課☎550-2121

## 甲種防火管理再講習

- 消防法では、建物全体の収容人員が300人以上の特定防火対象物建物で防火管理者に選任されている場合には、直近の防火管理講習を修了した日以降における最初の4月1日から5年以内ごとに再講習を受講する必要があります。
- ▶日時 7月20日(水)午後1時30分～4時30分
  - ▶場所 中央公民館第1学習室(「みらい」内)
  - ▶定員 50人(先着順)
  - ▶受講料 3,500円(教材費など)
  - ▶申し込み 6月20日(月)～24日(金)に印鑑、受講料、写真(縦3センチメートル×横2.5センチメートルで3カ月以内に撮影したもの)1枚を消防本部予防課へ持参してください。
  - ▶問い合わせ 同課☎550-2121

# 身体測定&からだバランス体験講座 ～フィットネスクラブ連携トライアル事業～

フィットネスクラブの協力により開催される「身体測定&からだバランス体験講座」です。体組成計を使って体力年齢などを測定したり、健康づくりや体力づくりのためのポイントを教わったりすることができます。

## フィットネスクラブ一覧

施設名	スポーツフィールド行田	コナミスポーツクラブ行田
所在地	緑町8-8	持田1-4-56
電話	☎553-1666	☎555-3541
日時	〈全4日間〉 7月5日～26日の毎週火曜日 午後2時20分～3時	講座①：7月26日(火) 午前11時～午後1時 講座②：7月28日(木) 午後2時～3時30分 講座③：7月29日(金) 正午～午後1時30分
講座内容	1日目：ストレッチ法講座 2日目：ストレッチポール講座 3日目：ヨガ講座 4日目：筋力トレーニング講座	講座①「ステップアップ・ロコモフィット」(シニア向け) 講座②「爽快体操」 講座③「ボディバランス45」
定員	15人(先着順)	15人(先着順) ※各講座5人まで

- ▶対象 市内在住の20歳以上の方で、医師などから運動制限を受けていない方
- ▶参加費 無料
- ▶その他 一施設につき一度のみ利用となります。講座内容は、参加者や施設などの状況により変更する場合があります。
- ▶申し込み 6月20日(月)午前10時から直接または電話で当該施設
- ▶問い合わせ 当該施設または保健センター☎553-0053

## 蚊を介する感染症の予防対策

～蚊を増やさない・蚊に刺されない～

これから蚊が発生する季節を迎えます。蚊の吸血によって、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。特に、一昨年はデング熱の国内感染が約70年ぶりに確認されるとともに、今年は中南米地域でジカウイルス感染症が流行しています。

蚊が媒介する感染症にかからないためには、皆さん一人一人が、蚊を増やさない、蚊に刺されない対策をすることが重要です。

### 蚊を増やさないようにしましょう

- ・蚊は、植木鉢の受け皿やプラスチック容器、廃タイヤなどに溜まった雨水など小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の清掃を心掛けましょう。
- ・1週間に1度程度は、雨水が溜まった容器を逆さにするなど住まいの周囲の水たまりを無くすようにしましょう。

### 蚊に刺されないようにしましょう

- ・屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、長袖

シャツ・長ズボンを着用し、はだしのサンダル履きを避け、できるだけ肌を露出しないようにしましょう。

- ・薄手の素材の衣服の上からや、足首、首筋などの小さな露出面でも刺されることがあるので、虫よけ剤などを使用しましょう。
- ・網戸や扉の開閉をできるだけ減らし、蚊取り線香を昼間から使用するなど、できるだけ家の中への蚊の侵入を防ぎましょう。
- ・もし、蚊が家の中に侵入した場合は、ハエ叩きやスプレータイプの殺虫剤などで直ちに駆除しましょう。
- ・ジカウイルス感染症は胎児の小頭症との関連が指摘されているので、特に流行地域へ渡航される妊婦の方は、蚊に刺されないように徹底してください。

※蚊の活動はおおむね10月下旬ごろで終息します。これらの対策は10月下旬ごろまでを目安に行いましょう。

- ▶問い合わせ 保健センター☎553-0053