



国民健康保険にご加入の40～74歳の皆さんへ

# 受けよう！ 特定健診

あなたは毎年、特定健康診査（特定健診）を受けていますか。自分の健康状態を知るための特定健診は、生活習慣を見直すきっかけとなります。生活習慣を改善し、健康を維持することは、医療費や介護サービス費の負担軽減にもつながります。5月末に送付した案内（青色封筒）などで確認し、年に一度は特定健診を受け、自分の健康について考えましょう。

■ 住民保険課 国保医療・年金係 ☎ 34・2097

**生活習慣病の予防には「特定健診」が有効です**

「高血圧」「脂質異常」「高血糖」といった生活習慣病は自覚症状がほとんどなく、日々の生活の中で気付くことができません。痛みなどの明らかかな自覚症状が出たときには、すでに重症化しているケースが多く見られます。進行した状態から治療を受けるよりも、早い段階からの生活習慣改善や、生活習慣病の治療に取り組んだ方が治療費や通院にかかる時間、心身にかかる負担の軽減につながります。

そのため、年に一度は医師による診察と血液検査・尿検査などを行う「特定健診」を受ける必要があります。特定健診では「血圧」「血糖」「脂質」などの指標により、からだが出す病気のサインを早期に発見することができま

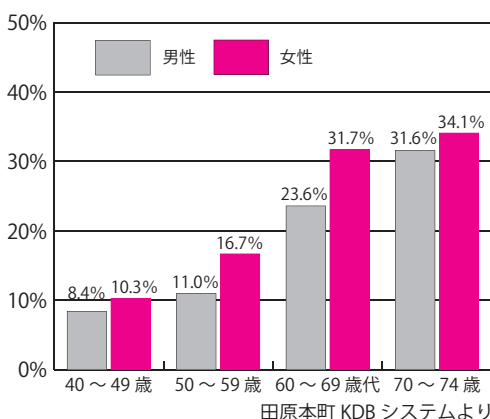
す。国民健康保険にご加入の40～74歳の皆さんは、この機会にぜひ特定健診を受けましょう。

**本町の特定健診受診率は県内ワースト6位**

本町の平成27年度の特定健診受診率は、27・4割と県内39市町村中34位で6番目に低い水準です。特に40歳・50歳の若い世代での受診率は低い状況です。（左グラフ参照）

「健診は受けた方がいい」と分かっているにもかかわらず、「忙しくて暇がない」「健康だから大丈夫」と健診を避けていませんか。あなたのその油断に生活習慣病は忍び寄ってきています。

平成27年度特定健診 年齢階層別受診率



## 特定健診の結果からわかること

平成27年度特定健診の結果から、  
 血圧が高めの人（収縮期血圧130以上または拡張期血圧85以上の人）の割合が奈良県や全国と比べて高くなっています。（下グラフ参照）

### 特定保健指導を受けられます

こういった高血圧などの生活習慣病は、食生活を見直すなど生活習慣を改善する必要があります。特定健診の結果、生活習慣の改善が求められる人には「特定保健指導」の案内を送付しますので、ぜひ参加してください。

## Interview

### 若いころから健診を受け、体の状態を確認しましょう

おいしいものも、趣味も、いくつになっても楽しみたい。そんな願いをかなえるために若いころから健診を受け、小さなサインを見逃さないように体の状態を確認してもらいたと思います。

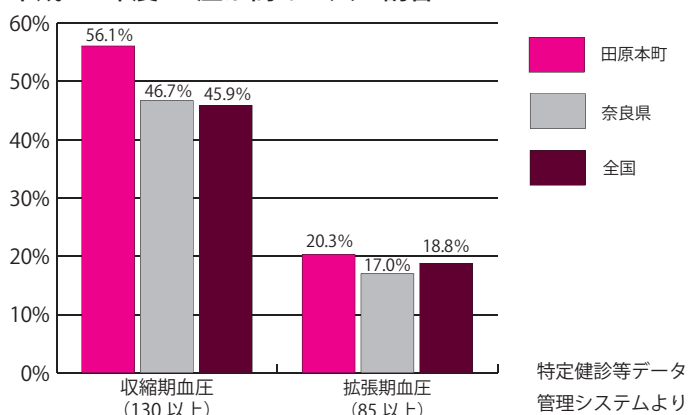
右のグラフが示すように「血圧が高め人の割合が高い」という現状から、保健センターでは、減塩を呼びかける取り組みや運動のきっかけづくりを食生活改善推進員や健康づくり推進員の方々と活動を進めています。



皆さんの健康づくりの応援をするために栄養相談や歯科相談、保健相談も実施しています。健診結果など気になることがあれば、いつでもご相談ください。

保健センター  
 保健師 増田実加

平成27年度 血圧が高めの人割合



## 集団健診

平日に忙しくてなかなか時間がとれない、かかりつけの病院がなく健診先を決めかねている人などにお勧めです。

### 日程

9月23日(土)、10月28日(土)  
 11月19日(日)、12月2日(土)

受付=午前9時～11時

### 場所

町民ホール(町役場西側)

### 定員

各100人(消印の日付による先着順)

### 費用

500円(合計1万円相当の健診内容です)

### 内容

身体診察・血液検査・尿検査・貧血検査・心電図測定など

### 申込方法

健診日の2週間前までに集団健診申込はがき(青色封筒に同封)で。

5月末に案内(青色封筒)を送付しています。



## 個別健診

### 期間

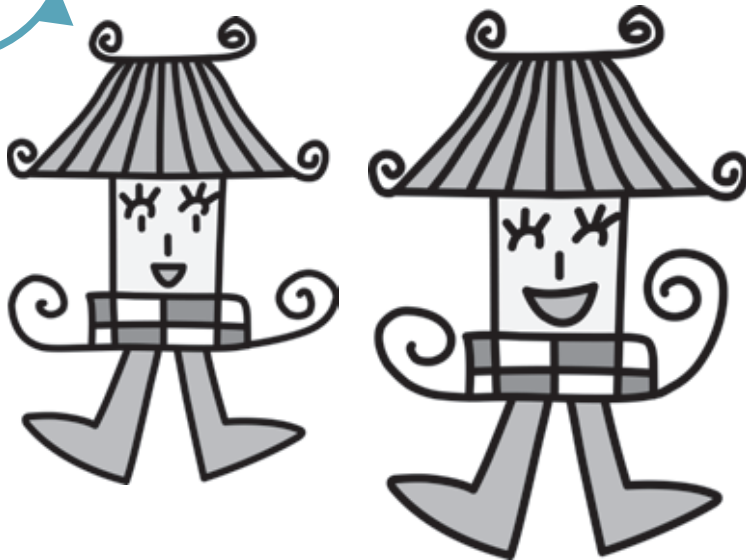
平成30年1月31日(水)まで

### 申込方法

県内実施医療機関へ直接お申し込みください。

# 楼閣くんイラスト、唐古・鍵遺跡ロゴマークを 商品やチラシにご利用ください

## 楼閣くん



唐古・鍵遺跡キャラクター  
楼閣くん

※この画像はモノクロですが、実際はカラーです。

## ロゴマーク



唐古・鍵遺跡

### 利用のルール

- ①楼閣くんイラストについては、2種類ののみです。イラストの色彩変更や変形・省略はできません。
- ②キャラクターやロゴマークのイメージを損なう利用をしないこと。
- ③譲渡や転貸しないこと。
- ④意匠登録・商標登録その他の一切の登録をしないこと。
- ⑤使用する場合は、キャラクターなどの近い位置に上記のとおり表記すること。

- 楼閣くん…唐古・鍵遺跡キャラクター
- ロゴマーク…唐古・鍵遺跡

### 利用申請手続き

申請には、次の2点の書類を提出してください。

- 申請書(町ホームページから入手可)
- 添付書類(どこにどのような大きさで使うのか、具体的なイメージがわかるもの)



### 利用できないもの

申請については下記のとおりです。申請の手続き、詳細については、町ホームページの「唐古・鍵遺跡キャラクター『楼閣くん』唐古・鍵遺跡ロゴマークの利用手引き」をご参照ください。

- 法令若しくは公序良俗に反し、またはそのおそれがあると認めるとき
- 特定の政治活動、思想活動または宗教活動を助長するおそれがあると認めるとき
- 町及びびキャラクターなどの信用または品位の失墜に至るおそれがあると認めるとき

※その他にも条件がありますので、町ホームページをご確認ください。

問・申請先 文化財保存課

☎ 32・4404

# 唐古・鍵考古学ミュージアム からのお知らせ

唐古・鍵考古学ミュージアム ☎ 34-7100



## 1 8月は観覧無料

唐古・鍵考古学ミュージアムでは、家庭での節電につなげるため、下記期間、無料で観覧いただけます。

暑い夏を涼しいミュージアムでお過ごしいただき、郷土の文化財を知る機会にしてください。

**日時** 8月1日(火)～31日(木)

(月曜日は休館)

午前9時～午後5時

(入館は午後4時30分まで)

※団体でご来館の際は、事前にミュージアムへ電話してください。

## 2 休館のお知らせ

ミュージアムは、展示の方法などを変更するため、リニューアル工事を行います。そのため、下記の期間休館します。(詳細はミュージアムのホームページでご確認ください)

**休館期間** 9月1日(金)～平成30年5月31日(木) (予定)

## 3 講演会

申込不要

**日時** 7月23日(日) 午後2時～3時30分

**場所** 青垣生涯学習センター2階 研修室2・3

**演題** 「弥生・古墳時代の炊飯方法」

**講師** 小林正史さん(北陸学院大学社会学科教授)

**定員** 80人(当日先着順) **受講料** 無料

## 4 チャレンジ子ども弥生探検隊 「ミニ銅鐸づくり」・「組紐どうたくのストラップづくり」 くみひも

申込必要

### ① 「ミニ銅鐸づくり」

140℃くらいで溶ける金属を溶かして型に注ぎ、手のひらサイズの銅鐸を作ろう。



**日時** 8月3日(木)

①午前10時～11時30分

②午後1時30分～3時

**集合場所** 唐古・鍵考古学ミュージアム前  
(青垣生涯学習センター2階)

**対象** 小学3年～中学生

※高温の金属を流し込むため、小学生は大人の付き添いが必要。(付き添い1人で小学生2人まで参加可。中学生は本人のみの参加可)

※汚れても良い服装でお越しください。

**定員** 各回8人(申込順)

**材料代** 1,000円

※当日受付でお支払いください。

### ② 「組紐のストラップづくり」

組紐と粘土でストラップづくり。オープン粘土でミュージアムの展示品をつくり、編んだ組紐とともにストラップにします。



**日時** 8月4日(金)

①午前10時～11時30分

②午後1時30分～3時

**集合場所** 唐古・鍵考古学ミュージアム前  
(青垣生涯学習センター2階)

**対象** 小学3年～中学生

**定員** 各回15人(申込順)

**材料代** 100円

※当日受付でお支払いください。

申込受付 7月7日(金)午前9時から電話または直接ミュージアムへ。