



特定健康診査・特定保健指導を受けましょう

平成22年度の特定健康診査などは次のとおりです。健診によりメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者や予備群を把握し、その対象者に生活習慣病を予防する特定保健指導(アンチエイジング教室)の案内をします。普段診療を受けている人でも健康診査を受けてください。対象者には6月下旬に受診券・質問票などを送付します。

	特定健康診査	後期高齢者健康診査	生活機能評価	
対 象	40歳から74歳： 伊賀市国民健康保険の加入者 ※伊賀市国民健康保険以外の方は加入先の健康保険組合へお問い合わせください。	75歳以上： 後期高齢者医療制度の加入者で平成22年8月31日までに被保険者となる人(65歳以上で一定の障がいがあり認定を受けている人)	65歳以上： 介護保険第1号被保険者で要支援・要介護認定を受けていない人	
健診内容	問診、身体計測(身長・体重・腹囲測定)、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質、腎機能、肝機能、血糖、尿酸代謝) 詳細項目(一定の基準の下医師が必要と認めた場合)眼底検査		生活機能の低下をチェックし介護予防の評価を行います。 伊賀市国民健康保険・後期高齢者医療に加入の人は健診と同時に受診できます。社会保険などの被扶養者の人は健診とは別で受診していただけます。	
	伊賀市国民健康保険追加項目 末梢血一般検査(赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値・白血球数・血小板数)、心電図	※75歳以上の方は腹囲測定はありません。 ※心電図・末梢血一般検査は実施		
実施期間	7月～11月			
実施場所	伊賀市内指定医療機関(三重県内受託医療機関でも受診できますが、追加項目は受けられません。)	三重県内受託医療機関		
自己負担額	1,000円	住民税課税 世帯の人500円	住民税非課税 世帯の人200円	無料
持ち物	受診券・保険証・質問票		受診券・質問票	

【問い合わせ】 保険年金課 ☎ 22-9659 FAX 26-0151 健康推進課 ☎ 22-9653 FAX 26-0151
 地域包括支援センター ☎ 26-1521 FAX 24-7511 三重県後期高齢者広域連合 ☎ 059-221-6883・6884

健康だより 手洗い、うがいをしていますか?



昨年の今ごろは、新型インフルエンザの影響で、マスクを購入し、手洗い、うがいをこまめにしていた人が多かったのではないのでしょうか。

季節性インフルエンザや冬に定番のノロウイルス感染も例年ほど猛威を振ることもなく終息を向かえた背景には、予防策が功を奏したとの見解もあります。

<手洗いについて>

*手洗いの仕方

- ①流水で手をすすぐ。 ②石鹸をつける。
- ③手のひら→手の甲→指の間→親指→手首の順で20秒程度かけて洗う。
- ④流水で石鹸を洗い流す。⑤清潔なタオルで手を拭く。

*洗い残さない工夫

手洗いを楽しく、洗い残しがないようにするために、いろいろな手洗い歌がありますが、聞きなじみのある「さらさらぼし」のメロディーで洗えるうたをご紹介します。

♪手のひら 洗おう 手の甲 洗おう 指の間と親指洗おう 手首も洗って よく流しましょう♪

<うがいについて>

*うがい薬の必要性

うがいといえば、うがい薬を使って…と思われる人も多いと思いますが、普段の生活では水やぬるま湯のうがいでも十分です。風邪が気になるときや、乾燥が気になるときはうがい薬を使ってもいいでしょう。

*うがいの仕方

- ①コップにぬるま湯、または水を用意する。
- ②口に3分の1～半分ぐらい水を含み、正面を向いたままぶくぶくうがいで口をゆすぐ。
- ③口に3分の1～半分ぐらい水を含み、顔を上に向けて「あー」と声を出しつつも、がらがらうがいでのを10秒ぐらいかけてゆすぐ。
- ④もう一回、がらがらうがいでしあげる。

うがい薬を使うときも、はじめはぬるま湯か水のぶくぶくうがいで始めるほうが、効果的です。

外から帰ったときだけでなく、掃除の後、食事の前後などに行うと、より効果的です。

【問い合わせ】 健康推進課 ☎ 22-9653 FAX 26-0151

伊賀市ホームページアドレス <http://www.city.iga.lg.jp/>

お詫び
と訂正
本紙平成22年6月1日号2頁に掲載した「叙勲おめでとうございませす」の氏名に誤りがありました。
お詫びして訂正いたします。
正 西岡 香連さん
誤 西岡 華連さん

イラスト ウェルカムベビー教室(後期)

妊婦さんはもちろん赤ちゃんのお世話をするご家族もご参加ください。

【とき】

7月11日(日) 午前10時～正午

【ところ】 上野ふれあいプラザ2階

【内容】

- ・新生児の育児について
- ・妊婦体験(ご家族対象)、沐浴体験
- ・情報交換会など

【対象者】 妊婦とご家族

※先着15組

【持ち物】 母子健康手帳

【申込受付開始日】 6月22日(火)

【申込先・問い合わせ】

健康推進課

☎ 22-9653 FAX 26-0151

募集 団塊世代のための「おとなREC」開設します

余暇の過ごし方の1つとして、レクリエーションの分野で、あそび体験を企画する「おとなREC」講座を開設するため、受講生を募集します。

【とき】

◆第1回 8月28日(土)

そば猪口づくり

◆第2回以降の予定

うどん打ち、ネイチャーレクリエーション、ペタンク、パークゴルフ

※第4または第5土曜日に開催予定

【ところ】 中央公民館など

【対象】 市内在住・在勤の50～60歳代で、レクリエーションに興味のある人

【募集人数】 20人

【申込期限】 6月30日(火)

【申込方法】 はがき、FAX、Eメールで、事業名、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入の上、お申し込みください。

※20人を超えた場合は、6月1日現在、満60歳に近い人から決定します。

【受講費用】

年間登録料1,000円のほか材料費などが必要です。

※1回500～1,000円程度を予定

【申込先・問い合わせ】

教育委員会スポーツ振興課内 伊賀市レクリエーション協会事務局
〒518-8501

伊賀市上野丸之内116番地

☎ 22-9680 FAX 22-9692

☒ sports@city.iga.lg.jp

イラスト 夏期カヌー体験教室

【とき】 7月31日(土)

○第1部:午前9時30分～11時30分

○第2部:午後1時30分～3時30分

【ところ】

大山田B&G海洋センター艇庫

【対象者】 市内の小学4年生以上

【定員】 各20人

【講師】

大山田B&G海洋センター育成士会

【参加料】 ※傷害保険料など

小・中学生 500円

一般 1,000円

【準備物】 濡れてもいい服・靴、飲み物、タオル

【申込方法】

7月14日(火)午後5時までに、はがき、FAX、Eメールで教室名、住所、氏名、年齢、電話番号と、小中学生の場合は保護者名を記入の上、お申し込みください。

【申込先・問い合わせ】

教育委員会スポーツ振興課
〒518-8501

伊賀市上野丸之内116番地

☎ 22-9680 FAX 22-9692

☒ sports@city.iga.lg.jp

イラスト 体力に自信ありますか? ~「市民体力測定会」参加者募集~

【とき】

8月1日(日) 午後1時～4時

【ところ】 ※雨天の場合、体育館のみ
市立城東中学校体育館・グラウンド

【対象者】 市内在住の20～79歳の人(平成22年4月1日現在)

【内容】

■20～64歳:握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急歩、立ち幅跳び

■65～79歳:握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害歩行、6分間歩行

【持ち物】 運動靴、体育館シューズ、飲み物、タオルなど

【申込方法】 7月21日(火)午後5時までに、はがき、FAX、Eメールで、事業名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、お申し込みください。

【申込先・問い合わせ】

教育委員会スポーツ振興課
〒518-8501

伊賀市上野丸之内116番地

☎ 22-9680 FAX 22-9692

☒ sports@city.iga.lg.jp

お知らせ 健康のこと悩んでいませんか ～「まちの保健室」開催～

三重県看護協会では、地域住民の健康上の悩みや心配事を相談できる場として「まちの保健室」を開催しています。お気軽にお越しください。

【とき】 毎月第4土曜日

午前11時～午後2時

【ところ】

エルピスハウス伊賀

地域交流センター(上野恵美須町)

【内容】

看護師による無料の血圧測定・体脂肪測定・健康相談など

【問い合わせ】

(社)三重県看護協会

☎ 059-225-1010

三重県看護協会伊賀地区支部

(名張市立病院内 前川)

☎ 61-1100

お知らせ ライトピアおおやまだ 人権フェスティバル

お年寄りから若者、子どもまで
誰もが安心して豊かに暮らせる
「まちづくり」

地域に根ざしたまちづくり活動が、差別をなくし、コミュニティの活性化を生み出します。さあ、あなたも暮らしの中から生まれた“つづやき”を拾い集め「地域に根ざしたまちづくり」に取り組みませんか。

【とき】

7月7日(火) 午後7時30分

【ところ】

ライトピアおおやまだ

【講師】

北芝まちづくり協議会

副代表理事 丸岡 康一さん

【問い合わせ】

ライトピアおおやまだ

☎ 47-1160 FAX 47-1162

お知らせ お詫びと訂正

広報いが市6月1日号でお知らせした「プールの開設について」の夜間利用料金に誤りがありました。

夜間も通常の料金でご利用いただけます。お詫びして訂正いたします。

【問い合わせ】

教育委員会スポーツ振興課

☎ 22-9680 FAX 22-9692