



健康みちしるべ

「げんじんで自分を大切に！」

金屋庁舎
清水行政局

健康推進課
住民福祉室

52・2111

あなたの大切な人は誰ですか？
「いつまでも元気でいたい」という健康への思いは、誰もが感じることです。

年に1回の「けんしん」を受け、自分自身や家族の方と一緒に健康に向き合う機会にしましょう。

特定健康診査（特定健診）を受けましょう

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、病気のリスクの有無を検査します。特定健診・特定保健指導は、医療保険に加入している40歳から74歳の全ての人が対象です。

有田川町国民健康保険加入者で40歳以上の人には、無料で受けられる黄色の受診券を4月上旬に郵送しています。

特定保健指導って何？

特定健診を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な人に行われる保健指導のことです。

特定健康診査受診率（%）

	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度
和歌山県	30.3	30.7	31.8
有田川町	30.6	31.5	33.6

有田川町では和歌山県全体に比べて特定健康診査の受診率は若干高いものの、対象の方のうち3人に2人は受診していないという現状です。

有田川町では、保健師・栄養士が、特定健診後の健診結果の見方をはじめ、結果を元に日頃の食生活や運動、その他健康に関するご相談に応じます。

一人一人が、自分の健康状態を把握しながら、より生き生きとした毎日を送れるようにサポートします。対象の方は、ぜひこの機会を通じて「健康」について再確認してみましましょう！

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

子育て支援センターは、皆さまの子育てを応援します。あそびのひろばでは、音楽に合わせて手遊びや体操、簡単なおもちゃ作り、楽しいシアターなどを行っています。トランポリンやサイバーホイールで遊べるイベントも企画しているので、お気軽にお問い合わせください！

子育てワンポイントアドバイス

たまにはがんばっている自分をほめてあげましょう！

	開 設 日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30～11:30 ◇ 13:30～16:30
子育て相談 ・ほっとルーム &お外遊び	火曜日 ～木曜日	◇ 9:00～11:00 ◇ 13:30～16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①10:00～11:30(9:30～受付) ②14:00～15:00(13:30～受付)	
「たまたまこ」さんの 絵本の 読み聞かせ	0～1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半～就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半～ ◆場所…金屋文化保健センター ◆時間…第4水曜日 10:00～11:00(9:30～受付)	

■場所／子育て支援センター（旧きび中央保育所）

☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

がん検診を受けましょう！

「健診」と「検診」って意味が違うの？」と思われる人もいるのでないでしょうか。

「健診」は、健康診断の意味で、健

康であるか否かを目的としています。

「検診」は、特定の病気を早期発見、早期治療することを目的としています。

有田川町では、各種がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮頸がん）を実施しています。

※各種がん検診は、年齢や医療機関で受診できる内容が異なりますので、健康推進課にご確認ください。 ※なお、お勤めの職場や、加入する健康保険組合などでもがん検診を実施している場合がありますので、ご確認ください。

