

# 働く人のための健康づくりガイド

## 第8号



(平成29年7月発行)  
 犬山市・江南保健所版  
 尾張北部医療圏地域・職域連携推進協議会  
 事務局：江南保健所(0587-56-2157)

尾張北部医療圏地域・職域連携推進協議会では、働き盛りの方が健康で安心して働くことができるように、健康づくりに関する情報等を発信しています。

今回は、「各種健康診査」「犬山市健康マイレージ事業犬健チャレンジ」「健康づくり出前講座」のご案内です。みなさまの健康づくりにぜひお役立てください。

### 健康診査を受けましょう！働きざかりの今が大切です！

日々元気に働くためには、何といっても身体が資本です。

健康診査は、勤め先やご加入の医療保険(健康保険組合、国民健康保険組合等)が実施する健康診査と市で実施する健康診査がありますので、ぜひ年1回は受けましょう。

なお、国民健康保険に加入されている人で、勤め先の職場健診や人間ドック等を受診された人は、健診結果票を市役所保険年金課へご提供ください。

## ◆犬山市で受けられる健康診査・がん検診について(犬山市民対象)

### がん検診

【実施期間】平成29年6月1日～12月30日

検診名	対象年齢	検診料*市内の医療機関で受ける場合	
		一般	犬山市国保加入
胃がん	30歳以上	3,800円	1,900円
大腸がん	35歳以上	1,100円	550円
肺がん	35歳以上	1,000円	500円
前立腺がん	50歳以上	1,000円	500円
子宮頸がん	20歳以上	1,700円	850円
乳がん	40歳以上	1,700円	850円

まとめてうけても  
**女性 9,300円**  
**男性 6,900円**

女性の場合、  
 自費で受けると  
**4万円以上**  
 かかる検診です

集団検診  
 (検診車)も  
 実施して  
 います。

詳しくは5月1日号広報をご覧ください。

### 特定健康診査

健診を受けていない人は、  
 受けている人と比べて**医療費が約2倍**

対象者	実施期間
国民健康保険に加入している40～74歳の方	市内の指定医療機関
実施期間	検診料
平成29年6月1日～12月30日	1,000円

\*詳細は郵送されている受診券をご覧ください。

◆市の健診・がん検診には、全て「健康手帳」が必要です。  
 (発行場所：市民健康館・保健センター・各出張所・市役所保険年金課)

### ミニ健康診査

「要指導・要医療者」が約6割

対象者	内容	
18～39歳で 検診を受ける 機会のない方	身体計測、検尿、血圧測定、 血液検査、内科診察、歯科健診、 骨密度測定(希望者)	
実施日	実施場所	検診料
9月14日(木)午前	犬山市民健康館	1,500円 (骨密度測定 300円)
9月21日(木)午前		
10月5日(木)午前	犬山市保健センター	

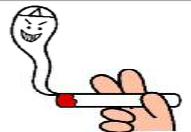
**限定  
265名**

\*9月4日・5日  
 予約受付開始

詳しくは8月15日号広報でお知らせします。

### 禁煙相談

わかっているけど・・・  
 なかなかやめられないタバコ  
 そんなあなたを禁煙相談でお待ちしています。



～日時～

- 平日開催 8月22日(火) 10:30～11:30
- 夜間開催 9月5日(火) 18:00～19:00  
(お仕事の後にいかがですか?)
- 日曜開催 10月1日(日) 9:00～12:00  
(お口と歯の健康センター同日開催!  
歯科健診も無料で受けていただけます)

※●は事前予約が必要です。



# 平成29年度犬山市健康マイレージ事業 犬健（けんけん）チャレンジ

対象者：18歳以上の市民  
実施期間：平成30年1月31日(水)まで  
参加方法：

## ステップ①

ポイントシートを手に入れる  
(ポイントシートは、市民健康館、保健センター  
市役所総合受付、各出張所で配布しています。  
市ホームページからもダウンロード可)

## ステップ②

ポイントを貯める  
【必須項目】※一つ以上受診  
☆職場等での健診、人間ドッグ、がん検診等を受けると1回につき20ポイント  
例) 職場健診+胃バリウム検査で40ポイント

## 【選択項目】

☆健康に関連した講座やイベントの参加で5ポイント  
☆健康づくりのために目標を立て3か月間取り組むと5ポイント

## ステップ③

40ポイント貯まったら「まいか」カードと交換  
交換場所：市民健康館または保健センター

「まいか」は県内の協力店舗で割引サービス等を受けることができます。



さらに…抽選で賞品が当たります!

抽選日時：3月1日(木)10時～

抽選会場：市民健康館

賞品内容

A賞 5万円商品券 2人

B賞 5000円相当の地元名産品 20人

C賞 1000円クオカード 50人

さらに……Wチャンス!! 外れた方の中から  
市内事業所の魅力的な協賛品が当たります!  
※ご当選者には3月中旬頃直接ご連絡します。

## 「健康づくり出前講座」のご案内

産業医や衛生管理者のいない従業員数50人未満の事業所へ出向いて、健康づくりに関する講座を開催しています。  
ご利用は無料です。職場の健康づくりに、ぜひご活用ください。(従業員50人以上の事業所はご相談ください。)

健康に関する講義及び実技(所要時間:30分~1時間程度) ★おすすめ

出前講座の内容

- 1 健康診断結果の見方 (健康診断結果の正しい見方) ★
- 2 健康づくり (健康づくり全般の講話) ★
- 3 メタボリックシンドローム (メタボ改善の考え方とコツ)
- 4 たばこ (禁煙のすすめ・防煙対策)
- 5 こころの健康 (ストレスを解消し、元気な心を)
- 6 歯・口の健康 (お口のケアで健やかな生活を)
- 7 腰痛予防 (ストレッチ体操で腰痛予防)
- 8 その他 (薬の正しい使い方、インフルエンザ予防など)



愛知県健康づくり  
応援キャラクター

**お申込み方法** 講座開催希望日の14日前までに、電話、FAX、メールいずれかの方法で、  
事業所名、連絡先(担当者)、希望日時(2日程度)を下記までご連絡ください。

### お申込み・お問合せ先

○ 尾張北部医療圏地域・職域連携推進協議会事務局(江南保健所健康支援課)

電話：0587-56-2157 FAX：0587-54-5422

E-mail：[konan-hc@pref.aichi.lg.jp](mailto:konan-hc@pref.aichi.lg.jp) (件名は、「出前講座申し込み」としてください)

○ 犬山市健康推進課 電話：0568-63-3800 FAX：0568-65-3080

○ 犬山商工会議所 総務課 電話：0568-62-5233 FAX：0568-61-3986