

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、何といた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	

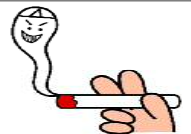
**限定
265名**

*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 (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