

20歳～39歳の方へ

# ヤング健診を受けていますか？

ヤング健診は、血管の傷みを進める要因（高血圧・高脂血症・高血糖など）がないかを確認し、生活習慣の改善などにより、血管の傷みが進まないよう、**若いうちから予防**に役立てていただくためのものです。

健診の名称	妊婦健診	定期健康診断(職場)	特定健診(保険者が実施)	ヤング健診(市の健診)
関係法令	母子保健法	労働安全衛生法	高齢者医療確保法	健康増進法
対象年齢・時期等	妊娠中	40歳未満	40～74歳	20～39歳
身長	●	※	●	●
体重	●	●	●	●
BMI・肥満度	●	※	●	●
腹囲	●	※	●	●
中性脂肪	●	※	●	●
HDLコレステロール	●	※	●	●
肝機能				
AST (GOT)	●	※	●	●
ALT (GPT)	●	※	●	●
γ-GT (γ-GTP)	●	※	●	●
血圧	●	●	●	●
尿酸	●	●	●	●
空腹時血糖	●	※	●	●
随時血糖	●	(いずれかの項目で可)	●	●
HbA1c (NGSP値)	●	●	●	●
尿糖	●	●	●	●
LDLコレステロール	●	※	●	●
血清クレアチニン	●	●	●	●
eGFR (糸球体ろ過量)	●	●	●	●
尿蛋白	●	●	●	●
尿潜血	●	●	●	●
腎臓				
赤血球数	●	※	●	●
ヘマトクリット	●	※	●	●
貧血検査	●	※	●	●
血色素量(ヘモグロビン)	●	※	●	●

吉野川市のヤング健診は検査項目が充実しています!!

## 積極的に受けていただきたい方

□職場等で健診を受ける機会のない方  
職場の健診・検査項目が少ない場合

□糖尿病、高血圧、脂質異常症など家族歴のある方

### 《妊娠中について》

□血圧が高くなったことがある方  
(収縮期血圧 140 以上、もしくは拡張期 90mmHg 以上)

□尿糖(±)以上、もしくは血糖が高くなったことがある方(妊娠中の空腹時血糖 9.5mg/dl 以上)

□妊娠糖尿病と診断されたことがある方

□尿たんぱく(+)以上が1回以上出た方

毎年受けてね!!



### 【受診の流れ・受診券について】

●**男性の方**…健康推進課(本館1階)に申し込みください。受診券を送付します。

●**女性の方**…4月下旬に送付している『令和2年度がん検診等受診券』の中にヤング健診受診券があります。

※受診券を紛失された方は再発行しますので、健康推進課までご連絡ください。

★実施医療機関については、5月に各家庭に配布している別冊パンフレット『令和2年度がん検診等のお知らせ』、もしくは市ホームページをご覧ください。

★医療機関に事前に予約し、受診券と自己負担金を持参のうえ、受診してください。

●実施期間：令和3年2月28日(日)まで

●個人負担金：1,000円(※公費の負担を除いた金額です)

●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

## 生活トピックス

### にっぽん縦断こころ旅 お手紙募集

NHK-BS プレミアムで放送予定の「にっぽん縦断こころ旅(2020秋の旅)」で俳優の火野正平さんが徳島県を訪れます。

番組では、皆さんからのお手紙で旅のルートを決定するため、市内の「忘れられない場所、風景」にまつわる手紙を募集しています。

#### 徳島県の放送予定

11月30日(月)～12月4日(金)

応募内容 住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所、風景にまつわるエピソード

応募方法 番組ホームページの投稿フォーム、FAXまたは郵送

応募期限 10月12日(月)必着



#### ●問い合わせ・申し込み

NHKふれあいセンター  
☎0570(066)066  
☎050(3786)5000  
FAX03(3465)1327  
〒150-8001  
NHK「こころ旅」係  
※住所不要

### 阿波吉野川警察署だより

#### オンラインゲームの落とし穴

オンラインゲームはとて面白く、自分の操作するキャラクターが強くなると、とても楽しいですよ。

しかし、キャラクターを簡単に強くすることができるチート行為や※RMT(リアル・マネー・トレーディング)は場合によっては**犯罪になることも!**

- それだけではなく、悲しいことにそんな皆さんを狙う人もいます。
- 他人のアカウントを貰おうとして金銭を支払ったが、嘘のアカウント情報を送られ、金銭だけがだまし取られた
- 自分のアカウントを売ったが、相手が金銭を支払ってくれない
- アカウントを買ったが、後日そのアカウントを乗っ取られた
- キャラクターを強くしてくれるのでIDパスワードを教えたが、そのまま乗っ取られた
- アカウント交換掲示板で交換する約束をしたが、相手は嘘のIDパスワードを送り、自分のキャラクターは乗っ取られてしまった

など、さまざまな問題が起こっています。また、友人のIDパスワードを知っているので、軽い気持ちで勝手にログインする行為も**犯罪**になったり、**友人の信頼関係を壊してしまう**可能性があります。

ルールを守って、楽しく安全にプレイしてください。  
※RMTとは・・・アカウントやアイテム、キャラクター、ゲーム内のお金などを実際のお金で売ったり買ったりすること

#### ●問い合わせ

阿波吉野川警察署 ☎25-6110 FAX25-6133  
鴨島町交番 ☎24-2331

### 鴨島公民館だより

#### ★ロビー展示案内

●徳島の洪水災害パネル展  
とき 9月19日(土)～10月29日(休)  
協力 県水管理政策課流域振興担当

●講座案内(参加費無料)  
●FPから学ぶ「くらしとお金」  
～分かりやすい介護保険利用の手引き～  
とき 9月19日(土)  
午前10時～11時30分

ところ 鴨島公民館2階視聴覚室  
講師 日本FP協会徳島支部 宮田信幸さん

●元気づくり体操～貯筋体操～  
とき 9月24日(休)  
午後1時30分～3時

ところ 鴨島老人福祉センター集會室  
講師 鴨島病院理学療法士 田村英司さん

●健康セミナー～変形性関節症について～  
とき 9月25日(金) 午後3時～4時  
ところ 鴨島公民館2階視聴覚室  
講師 徳島病院理学療法士 馬淵 勝さん

●そごもっと知りたい～吉野川市の大雨・洪水・地震対策を新ハザードマップで紹介～  
とき 9月28日(月)  
午後1時30分～2時45分

ところ 鴨島公民館2階視聴覚室  
講師 吉野川市防災局

●歴史～歴史と伝承物語①中富川の合戦～  
とき 10月9日(金)  
午前10時～11時30分

ところ 鴨島公民館3階 江川わくわくホール  
講師 歴史研究者 芝原富士夫さん

●やさしい経済～投資信託にはどんなものがあるか分散投資のための紹介～  
とき 10月9日(金)  
午後1時30分～2時45分

ところ 鴨島公民館3階 江川わくわくホール  
講師 阿波銀行鴨島支店長 藤本秀和さん

●歴史～教育勅語発表から130年を迎えて～  
とき 10月19日(月)  
午前10時～11時30分

ところ 鴨島公民館3階 江川わくわくホール  
講師 吉野川市文化財保護審議会委員 谷本 清さん

●募集  
●デトックスヨガ教室  
とき 10月18日(日) 午前10時～11時30分 3月まで全6回 第3日曜日(3月は第2日曜日)

ところ 鴨島老人福祉センター集會室  
講師 TRIP TO YOGA 高尾有紀さん  
対象 本市に在住・在勤の女性(20代～50代向け)  
定員 10人(先着順)  
申込開始日 10月1日(休)  
午前8時30分～(電話可)  
参加費 無料  
持ち物 マスク・ヨガマット・タオル・飲み物

●皆さんの趣味、研究等の作品を展示しませんか?  
ところ 鴨島公民館1階 ロビー  
展示板 20枚余り、壁面利用釣り金具 15本、ショーケース2個の使用料無料  
●問い合わせ 鴨島公民館 ☎24-5111 FAX24-5113

### 献血活動にご協力ください

7月29日に、吉野川市役所で献血活動が行われました。皆さんの善意により、65人の方にご協力をいただきました。

今後、9月25日(金)には午前10時から正午まではマルナカパワーシティ鴨島店、午後1時30分から4時30分まではキョーエイセレクト店で、12月および来年1月には、市内のスーパーマーケットや吉野川市役所で実施を予定していますので、献血活動へのご協力をお願いします。

※県内の医療機関では、毎日70～80人分の400ml献血が必要です。



#### ●問い合わせ

鴨島ライオンズクラブ  
☎24-5222 FAX22-1145

ひとりで悩まずに相談してください。

とくしま自殺予防センター ☎088(602)8911 FAX088(652)2327 9:00～16:00(土・日・祝日・年末年始除く)