

# 20~39歳の方へ ヤング健診を受けていますか?

健診は、血管の傷みを進める要因(高血圧・高血糖・脂質異常など)がないかを確認し、生活習慣の改善により、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(市が実施) *特定健診に準ずる検診内容
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・時期など	妊娠中		40~74歳	20~39歳
身長		●	●	●
体重	●	●	●	●
BMI		●	●	●
内臓脂肪の蓄積				
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)		●	●	●
血管を傷つける条件				
血圧	●	●	●	●
尿酸		●	●	●
糖尿病				
空腹時血糖		●	●	●
随時血糖	●	(いずれかの項目で可)	●	●
HbA1c(NGSP値)		●	●	●
尿糖	●	●	●	●
腎臓				
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		●	●	●
貧血検査				
赤血球数	●	●	●	○
ヘマトクリット	●	●	●	○
色素量(ヘモグロビン)	●	●	●	○
心電図		●	●	○

●=実施する項目 ○=医師の判断により実施

吉野川市のヤング健診は検査項目が充実しています!!

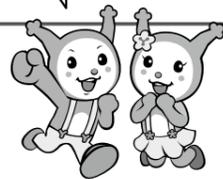
## 積極的に受けていただきたい方

- 職場など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
- 高血圧症、糖尿病、脂質異常症など家族歴のある方

## 《過去の妊娠歴で次の①~④のいずれかに該当する方》

- ①血圧が高くなったことがある方  
(収縮期血圧130mmHg以上、もしくは拡張期80mmHg以上)
- ②尿糖(±)以上、もしくは血糖が高くなったことがある方(妊娠初期:随時血糖95mg/dl以上  
中期:随時血糖100mg/dl以上)
- ③妊娠糖尿病と診断されたことがある方
- ④尿たんぱく(+)以上が1回以上出た方など

毎年受けてね!!



## 【受診の流れ・受診券について】

### ●男性の方

健康推進課にて申し込みください。受診券を送付します。

### ●女性の方

5月中旬に送付しています『令和5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、健康推進課まで連絡してください。

★実施医療機関については、別冊パンフレット『令和5年度がん検診等のお知らせ 保存版』、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。



●実施期限:令和6年2月29日(木)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

国民健康保険にご加入の40~74歳の方へ 特定健診を受けましょう  
健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

## 令和5年度 介護予防サポーター育成講座

# 介護予防サポーター募集!!

~ みんなで一緒に介護予防!! ~

介護予防サポーターは地域の介護予防活動の中心となるボランティアです。介護予防のために必要なことを学び、自分のできる範囲で仲間と一緒に取り組んでみませんか。

受講修了後は、介護予防サポーター(介護予防のボランティア)として地域で活動できます。

3回の日程すべてに参加してください

- 対象者 本市に住民登録のある方
- 実施場所 吉野川市役所 本館3階 大会議室
- 参加費 無料
- 募集人数 20人
- 募集期限 11月10日(金)まで

※準備物:筆記用具、タオル、飲み物(水分補給のため)  
(チューブ、ボールの準備は必要ありません)

実施日時	講座内容
11月16日(木) 午後1時30分~3時30分	◆開講式 ◆なぜ、地域で介護予防が必要か ◆高齢者のからだの特徴 ◆介護予防体操①(理学療法士) ~ストレッチ体操・貯筋体操~
12月22日(金) 午後1時30分~3時50分	◆介護予防体操②(理学療法士) ~ボール・タオル・チューブを使って~ ◆認知症予防について(作業療法士) ~コグニサイズ(体と頭を両方使った運動)~
令和6年 1月24日(水) 午後1時00分~3時30分	◆認知症サポーターについて ◆講座を振り返って ◆閉講式



●問い合わせ・申し込み 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

## 令和6年度 吉野川市放課後児童クラブ入所児童募集のお知らせ

放課後児童クラブとは、保護者が就労などで昼間家庭にいない小学生の児童を対象に、放課後および長期休業期間に実施している登録制の児童クラブです。下記のクラブにおいて、令和6年度の入所児童を募集します。

### 【注意事項】

定員、募集人数、保育時間、保育料、募集期間など、詳細については各クラブにより異なります。詳しくは各クラブに直接問い合わせください。

クラブ名等	募集開始(予定)	所在地	問い合わせ先
森山児童クラブ	1月	鴨島町山路1086番地(旧森山幼稚園)	TEL:090-3180-5965
牛島児童クラブ	2月	鴨島町牛島901番地1(旧牛島幼稚園)	TEL:080-2980-4622
めぐみファミリーダンボクラス	11月	鴨島町鴨島380番地(認定こども園めぐみ幼稚園めぐみ保育園内)	TEL:0883-24-2435 FAX:0883-22-0899
アフタースクール鴨島	11月	鴨島町鴨島600番地1 アフタースクール鴨島(エンテ児童クラブ・リアン児童クラブ・ソプラ児童クラブ・コバン児童クラブ)	TEL:090-7625-0640
ひまわり児童クラブ	10月	鴨島町飯尾35番地1(旧飯尾敷地幼稚園)	TEL:0883-24-5881 FAX:0883-24-5881
知恵島児童クラブさくら	10月	鴨島町知恵島781番地(旧知恵島幼稚園)	TEL:090-2824-3588
知恵島児童クラブすみれ			
西麻植児童クラブ	1月	鴨島町西麻植字田淵129番地1(西麻植公民館内)	TEL:090-1324-7501
アフタースクール川島	11月	川島町栗村1038番地3(川島小学校敷地内)	TEL:090-7625-0640
学島児童クラブ	10月	川島町学字76番地(学島小学校内)	TEL:080-6395-9859
山瀬学童保育所のびのびクラブ	11月	山川町堤外11番地1(山瀬公民館敷地内)	TEL:0883-42-2040 FAX:0883-42-2040
山瀬学童保育所のぼのぼのクラブ	11月	山川町諏訪266番地1(山瀬小学校内)	TEL:0883-42-6288 FAX:0883-42-6288
高越学童おひさまクラブ	10月	山川町町88番地1(旧山川南保育所)	TEL:090-7787-8732 FAX:0883-42-2151
高越学童あおぞらクラブ			

●問い合わせ 子育て支援課 ☎22-2266 FAX22-2245

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)