

## 健康診査の お問い合わせは

市町名	担当窓口	電話番号
福井市	保健センター	0776-28-1256
敦賀市	健康推進課	0770-25-5311
小浜市	健康管理センター	0770-52-2222
大野市	健康長寿課	0779-65-7333
勝山市	健康長寿課	0779-87-0888
鯖江市	健康づくり課	0778-52-1138
あわら市	市民課	0776-73-8015
越前市	健康増進課	0778-24-2221
坂井市	健康長寿課	0776-50-3067
永平寺町	松岡保健センター	0776-61-0111
池田町	保健福祉課	0778-44-8000
南越前町	保健福祉課	0778-47-8007
越前町	健康保険課	0778-34-8710
美浜町	健康づくり課	0770-32-6713
高浜町	保健福祉課	0770-72-2493
おおい町	保健医療課	0770-77-1155
若狭町	保健医療課	0770-62-2721

(平成29年7月作成)

# 健康診査で

# いきいき

# 健康長寿



 福井県後期高齢者医療広域連合

TEL.0776-54-6330

E-mail [info@fukui-kouiki.or.jp](mailto:info@fukui-kouiki.or.jp)  
URL <http://www.fukui-kouiki.or.jp>

## 健康診査を 受診しましょう。

生活習慣病の多くの初期症状は、「自覚症状がない」と言われるほど軽いもので、ほかの病気やストレスでも同様の症状があるため毎日の生活では見過ごしてしまうことが多く、症状が重くなってから発見されることがほとんどです。

そうならないためにも、毎年健康診査を受診しましょう。



次の方は必ずしも健診を受ける必要はありません。

1. 障害者支援施設や老人ホーム、介護保険施設に入所している方
2. 病院又は診療所に6ヶ月以上継続して入院している方
3. お勤め先の事業者健診を受けられる方

# 年に1回は必ず 健康診査を受けて 生活習慣病を 予防しましょう!

## 高脂血症

血液中の脂肪が多くなり、心筋梗塞や脳卒中の原因になる動脈硬化をすすめます。

## 高血圧

血管にかかる圧力の高い状態が続くと、心臓は肥大化し血管は硬くなるとうとするため心臓病や脳卒中にかかりやすくなります。

## 糖尿病

血液中の糖分を調整できなくなり血液中の糖濃度が高くなる病気です。長く続くと、失明・人工透析・えそなどの症状が出てきます。

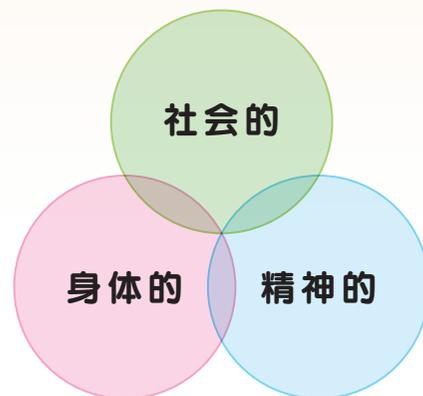
# 市町の介護予防教室に 参加してみましょう!

高齢者の多くは、加齢とともに、食欲や筋力、認知機能など心身の活力が低下していき、虚弱(フレイル)の段階を経て、要介護状態になっています。

市町で開かれる運動教室や栄養教室に参加して楽しく介護予防に取り組みましょう。

## —— 虚弱(フレイル) ——

● 閉じこもり、孤食



- 低栄養
- 筋力低下
- 転倒、骨折
- 口腔機能低下

- 意欲や判断力・認知機能の低下
- うつ



要介護  
状態



# こうくう 口腔ケアを 受けましょう!



## 口腔ケアとは?

口腔ケアとは、口腔の疾病予防(口腔清掃、歯石の除去、義歯の調整・修理・手入れ、簡単な治療など)・機能回復、健康の保持増進、さらに生活の質(QOL(Quality of Life))の向上を目指した技術です。

口腔環境を整えることで、

- ・口腔疾病の予防
- ・口腔機能の維持・回復
- ・コミュニケーション機能の回復
- ・誤嚥性肺炎ごえんせいの予防(全身感染症の予防)



などの効果があり、生活の質(QOL)の向上に大きく寄与します。

歯医者さんで口腔ケアを受けましょう。