

# 毎年受けよう！

## 特定健診

### 後期高齢者健診のご案内

予約制

隠岐の島町  
お知らせ便

305号

令和2年

3月18日発行

別冊



#### 特定健診ってなに！？

生活習慣病（メタボリックシンドローム）を調べる健康診断です。

高血糖や高血圧、脂質異常など一つ一つは軽い異常でも、肥満に加えて二つ三つと重なると血管が詰まったり、硬くなってしまい心臓病等の深刻な病気の発症につながります！

対象者	特定健診	後期高齢者健診
	国保加入者の方（40歳～74歳）	後期高齢者の方（75歳以上）
持参する物	1. 保険証 2. 受診券 3. 質問票 4. 健康手帳（ある方はご持参ください。） 5. 生活習慣に関するアンケート（集団健診のみ）※5月中旬に受診券等を郵送します	
受診料	無 料	
受診方法	①個別健診 6月～3月の間、町内の医療機関にて実施します。 ※事前に電話予約が必要です。直接医療機関に予約してください。 ②集団健診 6月8日～19日の間、町内各所を巡回して実施します。 ※事前に電話予約が必要です。日時・会場は裏面をご覧ください。 「集団健診」のみ島根大学の健康調査も受けられます！	

## 島根大学健康調査（予定）

### その 1 塩分摂取検査

尿中の塩分摂取量を測定します。

減塩生活を目指しましょう！

- 血圧が気になる
  - 1日の推奨食塩摂取量を知らない
  - 減塩を気にして実践している
  - 食事での食塩摂取量を知りたい
- ※1つでもあてはまる項目がある方は、この機会にぜひ受けてください。

### その 2 頸動脈エコー検査

頸動脈（大動脈から頭部へ血液を送る血管）の詰まりや狭窄の有無を調べます。動脈硬化の早期発見を！



★令和2年4月1日～令和3年3月31日の期間に75歳に達する方について★  
誕生日の前日までは特定健診、誕生日以降は後期高齢者健診になり、  
受診券が変わります。詳しくは、役場町民課 2-8560 までお問い合わせください。

# 個別健診

期間：令和2年6月～令和3年3月末まで

※個別健診を受けられる方は、ご希望の医療機関に予約をして下さい。

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
宇野内科医院	2-2572	中村診療所	4-0011
高梨医院	2-0049	五箇診療所	5-2005
半田内科クリニック	2-6280	都万診療所	6-2025
隠岐病院（健診室）	2-1356	布施へき地診療所	7-4346
		久見へき地診療所	5-2256

# 集団健診

電話予約受付期間：4月24日(金)まで  
大学健診同時実施は集団健診のみです

※集団健診を受けられる方は、役場町民課 2-8560に予約をして下さい。

西郷	月	日	会場	受付時間
	6月8日	(月)	ふれあいセンター 前半	13:30 ~ 14:10
			ふれあいセンター 後半	14:20 ~ 15:00
	6月10日	(水)	社会福祉センター（社会福祉協議会）	13:30 ~ 15:00
	6月11日	(木)	旧大久小学校	8:30 ~ 10:00
	6月11日	(木)	ふれあいセンター 前半	13:30 ~ 14:10
			ふれあいセンター 後半	14:20 ~ 15:00
	6月15日	(月)	ふれあいセンター 前半	13:30 ~ 14:10
			ふれあいセンター 後半	14:20 ~ 15:00
	6月16日	(火)	加茂漁村センター	8:30 ~ 10:00
岬町民体育館（岬デｲｰﾋﾞﾝｸﾞｽﾞﾝﾀｰ横）			13:30 ~ 15:00	
6月17日	(水)	旧今津小学校（体育館）	8:30 ~ 10:00	
6月19日	(金)	ふれあいセンター 前半	8:30 ~ 9:10	
		ふれあいセンター 後半	9:20 ~ 10:00	

布中 施村	月	日	会場	受付時間
	6月9日	(火)	中老人福祉センター 布施町民体育館	8:30 ~ 10:00 13:30 ~ 15:00

五箇	月	日	会場	受付時間
	6月10日	(水)	北方地区集会所	8:30 ~ 10:00
6月17日	(水)	農村環境改善センター	13:30 ~ 15:00	

都万	月	日	会場	受付時間
	6月12日	(金)	都万保健センター	8:30 ~ 10:00
	6月18日	(木)	旧那久小学校（体育館）	8:45 ~ 9:30
都万保健センター			13:00 ~ 14:30	

◆問合わせ先 \*隠岐の島町ホームページにも詳しく掲載しています  
役場町民課 国保年金係 電話2-8560

**第15回隠岐の島ウルトラマラソン一般ボランティアスタッフの募集**

「第15回隠岐の島ウルトラマラソン」の大会運営をお手伝いしていただく一般ボランティアスタッフを募集します。皆さまのご協力をお願いします。

●開催日 6月21日(日)

●募集内容

・募集対象 18歳以上

・業務内容 ①走路員(選手の走路確保・交通整理等) ②給水所スタッフ、③受付スタッフ ④その他

●支給品

スタッフTシャツを予定

●申込期限 4月17日(金)

●申込方法 下記の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、大会事務局へお申し込みください。FAX・Eメールでも受け付けます。

※申込用紙は大会ホームページからダウンロードもできます。(大会ホームページは隠岐の島ウルトラマラソンで検索!!)

◆申込・問い合わせ先

〒68518585

隠岐の島町城北町1番地

隠岐の島町役場商工観光課内

隠岐の島ウルトラマラソン大会事務局

事務局

電話 218575  
FAX 214997

キ リ ト リ

隠岐の島ウルトラマラソン大会事務局行き (FAX:08512-2-4997)

隠岐の島ウルトラマラソンボランティアスタッフ申込用紙

フリガナ		性別	生年月日	年齢
氏名		男・女	年 月 日生	歳
住所	〒 ー ー 隠岐の島町			Tシャツ希望サイズ S・M・L・LL 3L・4L
	電話番号 (自宅)	ー ー	携帯電話	ー ー
希望活動内 容	走路員 ・ 給水所係 ・ 受付 ・ その他 ( )			
ウルトラマラソンボランティア経験の有無	有 ・ 無	※有りの場合その内容 走路員・給水所係・受付・その他 ( )		
注 意 項	<p>1. ボランティア活動内容については、居住地区等を考慮して配置しますが、ご希望に添えない場合もありますのでご了承ください。 従事時間については、場所によって異なります。 開始時間は場所によっては早朝4時30分～5時00分頃となる場合もあります。 また、終了時間は遅い場所で19時30分～20時00分頃になります。</p> <p>2. 活動時間帯によっては昼食を支給します。</p> <p>3. 活動場所までの交通手段等は各自でお願いします。</p> <p>4. ボランティア活動中の事故・傷病への補償は大会実行委員会が加入する保険の範囲内で対応するものとします。</p> <p>【個人情報の取り扱いについて】 主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。申込書に記載いただいた情報は、大会関連情報の通知、案内等に利用します。</p>			

○メールアドレス : okiultra@town.okinoshima.shimane.jp

**第15回隠岐の島ウルトラマラソンスターターの募集**

「第15回隠岐の島ウルトラマラソン」のスターターを募集します。皆さまのご協力をお願いします。

●開催日 6月21日（日）

●募集内容

・100km…1名（朝4時30分までにポートプラザ前に集合。）

・50km…1名（朝11時までに水若酢神社に集合。）

※但し、大会当日スタート会場に集合できる人に限る。

●申込期限 4月17日（金）

●申込方法

下記の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、大会事務局へお申し込みください。FAX・Eメールでも受け付けます。

申込多数の場合、抽選にてスターターを決定します。なお、当選者への通知をもって発表に代えさせていただきます。

※申込用紙は大会ホームページからダウンロードもできます。

◆申込・問い合わせ先

〒685-0855

隠岐の島町城北町1番地

隠岐の島町役場商工観光課内

隠岐の島ウルトラマラソン大会事務局

電話 218575

FAX 214997

キ リ ト リ

隠岐の島ウルトラマラソン大会事務局行き（FAX:08512-2-4997）

隠岐の島ウルトラマラソンスターター申込用紙

フリガナ		性別	生年月日	年齢
氏名		男・女	年 月 日生	歳
住所	〒 ー	Tシャツ希望サイズ		
	隠岐の島町			
電話番号 (自宅)	ー ー	携帯電話	ー ー	
希望場所	100km スターター ・ 50km スターター			
申込理由				
注意事項	<p>1. 年齢は問いませんが、未成年者においては保護者の同伴が必要となります。</p> <p>2. 集合場所までの交通手段等は各自でお願いします。</p> <p>3. 活動中の事故・傷病への補償は大会実行委員会が加入する保険の範囲内で対応するものとします。</p> <p>【個人情報の取り扱いについて】</p> <p>主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を厳守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。申込書に記載いただいた情報は、大会関連情報の通知、案内等に利用します。</p>			

○メールアドレス : okiultra@town.okinoshima.shimane.jp