

特定健康診査のお知らせ

対象者 氷見市国民健康保険の加入者で、昭和13年9月1日から昭和49年3月31日生まれの方
受診期間 平成25年7月1日(月)から平成25年9月30日(月)まで
受診会場 市内医療機関、または、いせいき元気館(集団検診)
 詳しくは別紙をご覧ください。
検査内容 ①基本的な検査項目
 身体計測、診察、血圧測定、血液検査(脂質・血糖・肝臓機能検査)、尿検査
 ②特別な健康診査の項目(医師が必要と判断した方のみ)
 貧血検査(赤血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット)、心電図、眼底検査

★基本検査項目と判定値について

検査項目	検査の目的など	疑われる病気	基準値
肥満度	内臓脂肪の量を反映。	BMIが25以上で、かつ、腰圍が基準値以上の場合は内臓脂肪が蓄積している疑いあり。	男性：25未満 女性：20未満
BMI	身長と体重から算出。肥満度。		18.5未満 18.5～24.9未満
収縮血圧 (mmHg)	脳卒中や心臓病など、動脈と心臓に関する疾患が発症する危険度を評価。	高血圧が続くと、動脈硬化から心筋梗塞や脳血管障害になりやすい。	120以下
拡張血圧 (mmHg)			80以下
中性脂肪 (mg/dl)	動脈硬化の進み具合の指標。HDLコレステロール値が低く、LDLコレステロールが多いと動脈硬化の危険が高い。	高値の場合は、動脈硬化や脳血管疾患の発症の危険性も。	140以下
HDLコレステロール (mg/dl)			40以上
LDLコレステロール (mg/dl)			110以下
HbA1c (NGSP 値)	血糖値に振り込まれず経過した。血糖中に含まれたブドウ糖の代謝異常を測る。	数値が高いほど糖尿病の疑いが高い。	6.6未満 — (随時)
ALT	肝臓や胆嚢の障害を測る。	数値が高いほど肝炎・肝臓炎・脂肪肝などの疑いが高い。	30以下
AST	肝臓の障害に反応する。	ASTは心臓疾患などでも上昇する。	30以下
γ-GTP	飲酒による肝臓の障害がわかる。		50以下
尿蛋白	糖尿病や高血圧に障害がある場合発症。	慢性の場合、腎臓の障害の疑い。	— (随時)

検査前の注意 1: 検査結果に影響を及ぼしますので、前日の夕食後、
 検査までは水以外の飲食物は摂取しないことが望ましいです。
 2: アルコールの摂取や激しい運動は、検査の前日は控えてください。

(別紙をご覧ください。)

特定健康診査のお知らせ

対象者 氷見市国民健康保険の加入者で、昭和13年9月1日から昭和49年3月31日生まれの方
受診期間 平成25年7月1日(月)から平成25年9月30日(月)まで
受診会場 市内医療機関、または、いせいき元気館(集団検診)
 詳しくは別紙をご覧ください。
検査内容 ①基本的な検査項目
 身体計測、診察、血圧測定、血液検査(脂質・血糖・肝臓機能検査)、尿検査
 ②特別な健康診査の項目(医師が必要と判断した方のみ)
 貧血検査(赤血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット)、心電図、眼底検査



★基本検査項目と判定値について

検査項目	検査の目的など	疑われる病気	基準値
肥満度	内臓脂肪の量を反映。	BMIが25以上で、かつ、腰圍が基準値以上の場合は内臓脂肪の蓄積している疑いあり。	男性：25未満 女性：20未満
BMI	身長と体重から算出。肥満度。		18.5～24.9未満
最高血圧 (mmHg)	脳卒中や心臓病など、動脈と心臓に関する疾患が発症する危険度を評価。	高血圧が続くと、動脈硬化から心筋梗塞や脳血管障害になりやすい。	120以下
最低血圧 (mmHg)			80以下
中性脂肪 (mg/dl)	動脈硬化の進み具合の指標。HDLコレステロール値が低く、LDLコレステロールが多いと動脈硬化の危険が高い。	高値の場合は、動脈硬化や脳血管疾患の発症の危険性も。	140以下
HDLコレステロール (mg/dl)			40以上
LDLコレステロール (mg/dl)			110以下
HbA1c (NGSP 値)	血糖値に振り込まれず経過した。血糖中に含まれたブドウ糖の代謝異常を測る。	数値が高いほど糖尿病の疑いが高い。	6.6未満 — (随時)
ALT	肝臓や胆嚢の障害を測る。	数値が高いほど肝炎・肝臓炎・脂肪肝などの疑いが高い。	30以下
AST	肝臓の障害に反応する。	ASTは心臓疾患などでも上昇する。	30以下
γ-GTP	飲酒による肝臓の障害がわかる。		50以下
尿蛋白	糖尿病や高血圧に障害がある場合発症。	慢性の場合、腎臓の障害の疑い。	— (随時)

検査前の注意 1: 検査結果に影響を及ぼしますので、前日の夕食後、
 検査までは水以外の飲食物は摂取しないことが望ましいです。
 2: アルコールの摂取や激しい運動は、検査の前日は控えてください。

別紙をご覧ください。

持ち物 ①特定健康診査受診券 ②国民健康保険被保険者証 ③問診票
 ※受診券を失くした方は、再交付の申請をすることができます。
 保険証と印鑑を持って市役所(電話 国民健康保険)の窓口へお越しください。
本人負担額 無料(検査料金は、保険者である氷見市が全額負担します。)
 ※ただし、国民健康保険の資格が喪失した後に診査を受診した場合は有料となります。
 また、平成25年4月1日から平成25年9月30日までに人間ドックの助成制度を利用した方も
 無料となります。(健康診査等の助成制度について、詳しくは氷見市ホームページをご覧ください。)
検査結果 医療機関で受診された方は、受診された医療機関でお知らせください。
 いせいき元気館で受診された方は、郵便でご案内します。

特定健康診査・特定保健指導を受けましょう!

～予防と早期発見が大切です～

氷見市では、国民健康保険に加入している方を対象に、
 特定健康診査・特定保健指導を無料で実施します。

近年の日本人の3分の2の死因は生活習慣病です。メタボリック症候群に該当すると、生活習慣病を
 発症するリスクが高まります。

氷見市はメタボリック症候群の割合が高く、平成23年度の健診結果では、県内で男性が1位、女性が
 3位となっています。その他に血糖値や血圧も高めとなっており、生活習慣の見直しが必要なる
 健康ですこやかな生活を送るために重要です。

生活習慣病の予防・早期発見をするためにも毎年の健診を習慣づけ、健康管理をしましょう!

特定健康診査とは?

特定健康診査は、生活習慣病のリスクを高める内臓脂肪性疾患(メタボリックシンドローム)に着目した
 健診です。内臓脂肪性疾患(メタボ)は自覚症状のないまま進行します。この健診は結果から生活習慣の改
 善が必要なる方を見つけることに重点を置く健診です。

健診を受けて内臓脂肪性疾患(メタボ)をより早い段階で発見し、生活習慣の改善を図り健康な毎日を通
 こしましょう!

特定保健指導とは?

健診を受けた結果、内臓脂肪性疾患(メタボ)のリスクがある方には、氷見市から「利用券」が郵送され
 ます。利用券と保険証を提示して特定保健指導を受けていただきます。

特定保健指導では医師・保健師・管理栄養士などの専門家のサポートのもと、自分のペースで無理なく生
 活習慣の改善に取り組めます。食事や運動のポイントなど、取り組めるものから取組みリスクを少しでも減
 らしていきましょう!

お問い合わせ先
 特定健康診査の受診券に関することは… 氷見市市民課 TEL 0766174-
 健康診査の内容・特定保健指導に関することは… 氷見市健康課 TEL 0766174-

特定健康診査・特定保健指導を受けましょう!

～予防と早期発見が大切です～

氷見市では、国民健康保険に加入している方を対象に、
 特定健康診査・特定保健指導を無料で実施します。

近年の日本人の3分の2の死因は生活習慣病です。メタボリック症候群に該当すると、生活習慣
 病を発症するリスクが高まります。

氷見市はメタボリック症候群の割合が高く、平成23年度の健診結果では、県内で男性が1
 位、女性が3位となっています。その他に血糖値や血圧も高めとなっており、生活習慣の見直
 しが必要なる健康ですこやかな生活を送るために重要です。生活習慣病の予防・早
 期発見をするためにも毎年の健診を習慣づけ、健康管理をしましょう!

特定健康診査とは?

特定健康診査は、生活習慣病のリスクを高める内臓脂肪性疾患(メタボリックシンドローム)に
 着目した健診です。内臓脂肪性疾患(メタボ)は自覚症状のないまま進行します。この健診は結
 果から生活習慣の改善が必要なる方を見つけることに重点を置く健診です。

健診を受けて内臓脂肪性疾患(メタボ)をより早い段階で発見し、生活習慣の改善を図り健
 康な毎日を通こしましょう!

特定保健指導とは?

健診を受けた結果、内臓脂肪性疾患(メタボ)のリスクがある方には、氷見市から「利用券」が
 郵送されます。利用券と保険証を提示して特定保健指導を受けていただきます。

特定保健指導では医師・保健師・管理栄養士などの専門家のサポートのもと、自分のペース
 で無理なく生活習慣の改善に取り組めます。食事や運動のポイントなど、取り組めるものから
 取組みリスクを少しでも減らしていきましょう!

お問い合わせ先
 特定健康診査の受診券に関することは… 氷見市市民課 TEL (0766)74-
 健康診査の内容・特定保健指導に関することは… 氷見市健康課 TEL (0766)74-

体幹トレーニング AED 講習会

日時 **1月26日(日)**
13:00~16:00



- 新** ふれあいスポーツセンター研修室
- 新** ProBody 北陸 トレーナー
- 対象** ふれんずの教室指導者
- 費用** 無料
- 持ち物** 筆記用具、動きやすい服装でお越しください。
- 申込み** 1月17日(金)までにお申込み下さい。(FAX可)

意見交換会☆同日開催

日時: 1月26日(日) 18:00~
場所: いさごのゆ(予定)
会費: 2000円
締切: 1月17日(金)



※体幹トレーニング講習終了後、AED講習を行います。

ふれんず事務局(ふれあいスポーツセンター内) TEL:74- FAX:74-

平成25年度ふれんず指導者講習会申込書

名前	性別	電話番号	意見交換会
	男・女		参加・不参加
	男・女		参加・不参加
	男・女		参加・不参加
	男・女		参加・不参加
	男・女		参加・不参加

※こんなことを教えてください!という希望がありましたらお書きください。

筋肉に柔軟性をもたせて、疲労しにくく、ケガの予防にもなる。

体幹トレーニング & AED講習会

安心して暮らせるまちづくりのための

& AED講習会



1月26日(日)13:00~16:00

場所 **ふれあいスポーツセンター 研修室**

講師 ProBody 北陸 トレーナー

対象 ふれんずの教室指導者

持ち物 筆記用具、動きやすい服装でお越しください。

申込み 1月17日(金)までに電話または FAXでお申し込みください。

※体幹トレーニング講習終了後、AED講習を行います

受講料無料

意見交換会☆同日開催

日時: 1月26日(日) 18:00~
場所: いさごのゆ(予定)
会費: 2000円
締切: 1月17日(金)



総合型地域スポーツクラブ ふれんず事務局(ふれあいスポーツセンター内)

TEL 0766-74- FAX 0766-74-

平成25年度ふれんず指導者講習会申込書

名前	性別	電話番号	意見交換会
	男・女		参加・不参加
	男・女		参加・不参加
	男・女		参加・不参加
	男・女		参加・不参加
	男・女		参加・不参加

※こんなことを教えてください!という希望がありましたらお書きください。

ひみ花とみどりのフェスタ2013

寄せ植えコンテスト参加者募集

応募期間:平成25年4月10日(水)~平成25年4月22日(月)

あなたの作品を「ひみ花とみどりのフェスタ2013」に出展してみませんか?

作品テーマ:「私にもできる楽しい寄せ植え」

展示日:「ひみ花とみどりのフェスタ2013」開催日
平成25年5月12日(日)午前9時~午後3時

展示場所:「ひみ花とみどりのフェスタ2013」会場(氷見市海浜植物園)

応募資格:氷見市内在住の個人または市内で活動する団体
1人(1団体)1点で、先着順で15点の応募があった時点で締めとさせていただきます。
出展者には平成25年4月26日(金)までに出品の可否を案内いたします。

作品規定:プランター・鉢などの器に根付きの植物を寄せ植えた作品で、未発表のもの。
大きさは幅50cm×奥行を50cm×高さ50cm以内です。

賞・発表:「ひみ花とみどりのフェスタ2013」来場者の投票により、各賞を決定します。
5月12日(日)午後2時より発表発表を行い、出展者に賞品等を贈呈します。

大賞 1作品	賞品
優等賞 2作品	賞品
優良賞 3作品	賞品
参加賞 9作品	粗品



申し込み:申し込み用紙に必要事項を記入の上、平成25年4月22日(月)までに「ひみ花とみどりのフェスタ実行委員会」事務局(氷見市海浜植物園内)に提出してください。(郵送・FAX可)

詳しくは、応募要項をご覧ください。

【申し込み・問い合わせ】 ひみ花とみどりのフェスタ実行委員会 事務局
〒935-0031 柳田3583(氷見市海浜植物園内)
TEL:91- FAX:91-

ひみ花とみどりのフェスタ2013

寄せ植えコンテスト 参加者募集

あなたの作品を出展してみませんか

作品テーマ:私にもできる楽しい寄せ植え

応募期間:平成25年4月10日(水)~22日(月)

展示日:「ひみ花とみどりのフェスタ2013」開催日(5月12日(日)午前9時~午後3時)

展示場所:「ひみ花とみどりのフェスタ2013」会場(氷見市海浜植物園)

応募資格:氷見市内在住の個人または市内で活動する団体
1人(1団体)1点で、先着順で15点の応募があった時点で締めとさせていただきます。
出展者には4月26日(金)までに出品の可否を案内いたします。

作品規定:プランター・鉢などの器に根付きの植物を寄せ植えた作品で、未発表のもの。
大きさは幅50cm×奥行を50cm×高さ50cm以内です。

賞・発表:「ひみ花とみどりのフェスタ2013」来場者の投票により、各賞を決定します。
5月12日(日)午後2時より発表発表を行い、出展者に賞品等を贈呈します。

大賞 1作品	賞品
優等賞 2作品	賞品
優良賞 3作品	賞品
参加賞 9作品	粗品



申し込み:申し込み用紙に必要事項を記入の上、4月22日(月)までに「ひみ花とみどりのフェスタ実行委員会」事務局(氷見市海浜植物園内)に提出してください。(郵送・FAX可)

詳しくは、応募要項をご覧ください。

【申し込み・問い合わせ】 ひみ花とみどりのフェスタ実行委員会 事務局
〒935-0031 氷見市柳田3583(氷見市海浜植物園内)
TEL:0776-91- FAX:0776-91-



自然体験学習推進事業

～川に集まれこどもたち！イタセンバラの楽園 万尾川～

学芸員と一緒にイタセンバラや川の魚をつかまえてみよう！

■概要

天然記念物であるイタセンバラに対する理解を深めながら、イタセンバラを中心とする種のみならず（イタセンバラ、ニ枚貝およびヨシノボリの種の多様性）を理解する。氷見市教育委員会と富山大学が連携しながら、質の高い生涯教育を行うもの。

■実施時期

6月（イタセンバラ浮上期）および10月（イタセンバラ産卵期）の2回。

■対象および公募の方法

対象：市内の親子（小学生を想定）10～15組
募集方法：応募ひみ

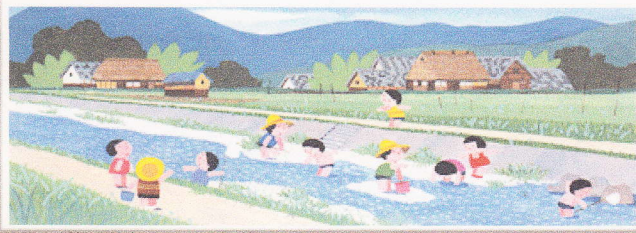
■講師および補助員

富山大学理工学教育部 山崎裕治 准教授
氷見市教育委員会 西尾正輝 主任学芸員
富山大学理学部生物学科 ゼミ生（5人程度）

■具体的な工程と内容

ひみラボにてスライドを使った座学と野外での現地研修（新橋保蓮池および万尾川）を6月および10月の土曜日に実施する。現地研修では実際にイタセンバラや川の生き物を捕獲した後、ひみラボ水体験へ戻り種同定を行う。

※大人も子供も同じ入浴の作業になります。



自然体験学習推進事業

川に集まれこどもたち！

イタセンバラの楽園 万尾川

学芸員と一緒に

イタセンバラや川の魚をつかまえてみよう！

■概要

天然記念物であるイタセンバラに対する理解を深めながら、イタセンバラを中心とする種のみならず（イタセンバラ、ニ枚貝およびヨシノボリの種の多様性）を理解する。氷見市教育委員会と富山大学が連携しながら、質の高い生涯教育を行うもの。

■実施時期

6月（イタセンバラ浮上期）および10月（イタセンバラ産卵期）の2回

■対象および公募の方法

対象：市内の親子（小学生を想定）10～15組
募集方法：応募ひみ

■講師および補助員

富山大学理工学教育部 山崎裕治 准教授
氷見市教育委員会 西尾正輝 主任学芸員
富山大学理学部生物学科 ゼミ生（5人程度）

■具体的な工程と内容

ひみラボにてスライドを使った座学と野外での現地研修（新橋保蓮池および万尾川）を6月および10月の土曜日に実施する。現地研修では実際にイタセンバラや川の生き物を捕獲した後、ひみラボ水体験へ戻り種同定を行う。

※大人も子供も同じ入浴の作業になります。



お問い合わせ先 氷見市教育委員会 生涯学習・スポーツ課 TEL 0766-74-0000

認知症を考える講演会

とき 平成25年12月8日（日）

午後1時30分～午後3時30分

ところ 氷見市いきいき元気館



「認知症の人も 地域の中で生きていけると伝えたい」
～ 私たちにできること～

講師 串田 美代志先生
特別養護老人ホーム大江苑施設長

資格 介護福祉士、介護支援専門員、上級認知症ケア専門士

入場無料
申し込みは必要ありません
どなたでもご参加ください。

認知症の方の介護に長くたずさわってこられた先生です。
「認知症の方や家族の思い」をインターネットを通して発信する活動などについて、豊富な経験をふまえてお話ししていただきます。

●同時開催●

「気軽にできるやわやわ健康体操」
氷見市老人クラブ連合会の皆さん

お問い合わせ
氷見市健康課
74-

65歳以上の4人に1人が認知症または認知症予備軍!!（※）の時代に、
安心して老いることができるまちをつくるために

認知症を考える講演会

認知症の人も 地域の中で生きていけると伝えたい

～ 私たちにできること～

講師 串田 美代志先生

（特別養護老人ホーム大江苑施設長）

資格 介護福祉士、介護支援専門員、上級認知症ケア専門士

認知症の方の介護に長くたずさわってこられた先生です。
「認知症の方や家族の思い」をインターネットを通して発信する活動などについて、豊富な経験をふまえてお話ししていただきます。



とき 平成25年12月8日（日）

午後1時半～午後3時半

ところ 氷見市いきいき元気館

（氷見市中央町12-21）

入場無料

申し込みは必要ありません
どなたでもご参加ください

同時開催

氷見市老人クラブ連合会の皆さんによる
気軽にできる やわやわ健康体操

※ 厚生労働省が2010年6月に発表した調査から

お問い合わせ 氷見市健康課 TEL 0776-74-

思いが伝わる チラシづくり 講座

イベントの告知や
講座の開催を兼ね
いる人をお知らせ
チラシを見直す
チャンス!

情報発信の基本となる「チラシ」、イベント告知や講座の案内、事業の説明などいろいろな場面で使えるワザが詰まった講座です。基礎的な内容となっておりますので、お気軽に参加してください。

日時

平成26年1月24日(金)
1部 午後2時～4時
2部 午後4時10分～5時

場所

水見市丸の内1-1
水見市役所5階
第2・3会議室

参加条件等

・参加条件などはありません
が事前申込みが必要です。
・未定数のまま大歓迎です。
・定員25名

参加費無料

1部 思いが伝わるチラシづくり基礎編

時間：午後2～4時

講師：企画企画塾 吉田 崇彦さん

- 内容：〇クイズ直感チラシ比べ（グループワーク）
〇思いをかたちに/表現力を磨く/AIDMAの法則
〇チラシの手直し before・after 事例集
〇受講者が作ったチラシの手直し事例解説
〇思わす手にとるチラシの作り方・まとめ

講座のイベント告知や講座の開催を兼ねている人をお知らせするチラシを見直すチャンス!

2部 かしこい印刷物発注基礎編
時間：午後4時10分～5時
講師：企画企画塾 吉田 崇彦さん
内容：〇発注書の書き方・読み方
〇印刷物の仕様
〇かしこい発注方法 など

※1部のみ、または2部のみのお受講も可能です。

問合せ・申込み先

富山県デザイン経営塾

水見市企画振興部企画政策課 TEL 74-8012

E-mail shiminnokoe@city.himi.lg.jp

※富山県デザイン経営塾とは、富山県と富山大学が創設的人材を育てる地域連携事業として実施しているもので、平成25年度は水見市内において開催します。

富山県・富山大学芸術文化学部・水見市 連携事業 富山県デザイン経営塾

ひとをつなぐ まちを創る 水見スタイル講座

思いが伝わるチラシづくり & かしこい印刷発注術講座

イベントの告知や講座の受講者募集、いろんなお知らせを見直すチャンス!

情報発信の基本となる「チラシ」、イベント告知や講座の案内、事業の説明など、いろいろな場面で使えるワザが詰まった講座です。

基礎的な内容となっておりますので、お気軽に参加してください。参加費無料

日時

平成26年1月24日(金)
1部 午後2時～4時
2部 午後4時10分～5時

会場

水見市役所
(水見市丸の内1-1)
5階 第2・3委員会室

対象

・参加条件などはありませんが
事前申込みが必要です。
・未経験の方も大歓迎です。
・定員25名

1部 思いが伝わるチラシづくり基礎編

時間：午後2～4時

講師：企画企画塾 吉田 崇彦さん

- 内容：〇クイズ直感チラシ比べ（グループワーク）
〇思いをかたちに/表現力を磨く/AIDMAの法則
〇チラシの手直し before・after 事例集
〇受講者が作ったチラシの手直し事例解説
〇思わす手にとるチラシの作り方・まとめ

講座のイベント告知や講座の開催を兼ねている人をお知らせするチラシを見直すチャンス!

2部 かしこい印刷物発注 意見交流会

時間：午後4時10分～5時

講師：富山大学芸術文化学部 和志 俊教授

- 内容：〇発注書の読み方
〇印刷物の仕様
〇かしこい発注方法 など

※1部のみ、または2部のみのお受講も可能です。

お問い合わせ
・お申し込み先

富山県デザイン経営塾

水見市企画振興部企画政策課 TEL 0766-74-8012

E-mail shiminnokoe@city.himi.lg.jp

※富山県デザイン経営塾とは、富山県と富山大学が創設的人材を育てる地域連携事業として実施しているもので、平成25年度は水見市内において開催します。