

# 健康だより



記載なしは原則健康づくり推進課☎77・1133

※記事中の「保存版あやせ健康だより」は3月に全戸配布しています。届いていないときは健康づくり推進課(保健福祉プラザ内)へ

## あやせ24時間健康相談

医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。フリーダイヤル☎0120・1192・61。

## 健康診査のお知らせ

市国民健康保険加入者や75歳以上の方を対象に、健康診査を実施します。対象者は下表のとおりです。会社員など被用者保険加入者とその被扶養者や、国民健康保険組合の加入者は、加入している健康保険の特定健診を受診することになります。市が実施している追加項目は、加入保険者の基本項目と同時に受けることができます(※1)。40~74歳になる国民健康保険加入者のうち、人間ドックを対象期間に指定医療機関で受ける方は助成を受けられます。詳しくは、5月下旬に送付の特定健康診査の案内を確認してください。特定健康診査は保険年金課☎70・5617、市健康診査は健康づくり推進課。

対象	30年度中に40~74歳になる市国民健康保険加入者※2	30年度中に75歳以上になる方
健診の名称	特定健康診査	市健康診査
費用	2000円(70歳以上は無料)※3	無料
通知(5月下旬に送付)	平成30年4月1日現在で国民健康保険に加入している対象者に通知(4月2日以降の加入者で受診を希望する方は連絡要)	昭和18年3月31日以前生まれの方:昨年度受診者に通知(昨年受診せず、今年希望する方は連絡要) 昭和18年4月1日~昭和19年3月31日生まれの方:全員に通知
内容	1 基本的な健診 問診、身長、体重、BMI、血圧、肝機能、血中脂質、血糖、尿 2 詳細な健診(医師の判断による受診) 貧血検査、心電図、眼底検査、血清クレアチニン 3 追加の健診(希望者) 胸部レントゲン、肝機能、尿・腎機能、前立腺がん検診(50歳以上)、肝炎ウイルス検査(40歳)	
受診場所	委託医療機関(一覧表を通知に同封。予約が必要な場合あり)	
受診期間	6月1日~来年3月31日(医療機関の休診日を除く。医療機関によっては実施していない時期あり)	
結果説明	受診した医療機関で、健診結果のほか生活習慣病の知識や生活習慣改善に関する説明があります	

※1 保険者の実施する特定健診と同時に追加の健診(一部負担金あり)を受けることができます(市が委託している医療機関に限る) ※2 35~39歳になる国民健康保険加入者も同様の健診を受けられますので、希望者は連絡してください ※3 追加の健診のうち前立腺がん検診と肝炎ウイルス検査について、70歳未満の方は一部負担金があります

## 肝炎ウイルス検査・前立腺がん検診

特定健康診査の追加項目として、肝炎ウイルス検査と前立腺がん検診を実施しています。社会保険などの被保険者と被扶養者が、保険者の行う特定健康診査で2つの検診を受診できないときは、単独で受けることができます。▶期間 来年3月31日まで▶場所 委託医療機関(保存版あやせ健康だより参照)▶対象▷肝炎ウイルス検査 40歳の方▷前立腺がん検診 50歳以上で男性の方▶費用 70歳以上の方は無料。70歳未満は肝炎ウイルス検査600~1200円(項目により額相違)、前立腺がん検診1000円。生活保護・今年度市民税非課税世帯の方は費用を免除するので、必ず受診前に印鑑持参の上健康づくり推進課で申請要。受診前に申請できない方は相談要▶持ち物 保険証▶その他 肝炎ウイルス検査は、40歳から5歳ごとで65歳までの方へ、5月下旬に受診勧奨通知を送付します。受けたことがない方は、同封の受診券により無料で受診できます

## 献血に協力を

5月11日(金)10時~12時・13時~16時、市役所公用車駐車場。病气やけがなどで輸血が必要な患者のために、400ml献血に協力してください。

## 糖尿病予防教室

5月23日(水)・31日(木)13時30分~15時30分、6月6日(水)か8日(金)9時30分~12時30分、保健福祉プラザ(全3回)。糖尿病の知識・予防のための食生活の講義と運動実技、調理実習。40歳以上で、糖尿病の心配があり食事療法・運動療法が必要か関心のある方対象。定員40人(申込順)。費用500円。5月2日から健康づくり推進課。

## 離乳食カミカミ教室

5月25日(金)10時~11時30分、保健福祉プラザ。離乳食の話と試食、身体測定。講師は管理栄養士、保健

師。9~12か月児の保護者対象。母子健康手帳持参。定員20人(申込順)。5月7日から健康づくり推進課。

## 「健康度見える化コーナー」相談会

5月29日(火)13時30分~15時、保健福祉プラザ。同コーナー機器の結果を全て印刷し、希望者へ結果の見方や生活習慣改善について保健師や管理栄養士がアドバイス。定員30人(先着順)。

## 幼児無料歯科健診

6月14日(木)9時30分・10時・10時30分・11時、保健福祉プラザ。フッ素塗布と矯正相談もあり。2歳~就学前の幼児対象。母子健康手帳持参。定員各30人(申込順)。国(社)大和歯科医師会。5月2日から健康づくり推進課。

## 6月のがん検診

がん検診を下表のとおり実施します。対象者には5月下旬に受診券など送付。希望する検診日の申込期間の8時30分から健康づくり推進課☎77・1133、77・1111(検診申し込みの旨を申し出てください)か直接(申込順。申し込み開始日は電話がつながりにくいことがあります)。詳しくは郵送した案内か保存版あやせ健康だよりを見てください。

※各項目につき6月~来年3月に1回の受診です。胃がん検診はバリウム検査です。子宮がん、大腸がん検診は生理中の受診ができません。乳がん検診はペースメーカー使用者、乳房内に注入物がある方の受診ができません。マンモグラフィーは授乳中、生理前1週間~終了に受診できないほか、断乳後約6か月は受診できない場合があります

## 胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診

▶実施日 6月16日(土)▶場所 保健福祉プラザ▶申込期間 5月8日~31日▶その他 検診車での検診時のみ未就学児対象の保育あり(事前相談要)

コース	受付時間	定員	費用	対象 【①年齢(来年3月31日現在) ②性別】
A 胃・大腸・肺・子宮・乳	視触診とマンモグラフィー2方向	35人	5500円	①40~49歳の偶数年齢 ②女性
	視触診とマンモグラフィー1方向		5000円	①50歳以上の偶数年齢 ②女性
B 胃・大腸・肺	男性 ①8時30分 ②9時 女性 ①9時30分 ②10時 ③10時30分 ④13時 ⑤13時30分 ⑥14時 ⑦14時30分	40人	2200円	①40歳以上 ②不問
C 胃	30人	1100円		
D 大腸	50人	500円		
E 肺	65人	600円		
F 子宮(器具挿入の細胞診)	①8時30分 ②9時 ③9時30分 ④10時 ⑤10時30分 ⑥13時 ⑦13時30分 ⑧14時 ⑨14時30分	80人	900円	①20歳以上で偶数年齢 ②女性
G 乳	視触診とマンモグラフィー2方向	60人	2400円	①40~49歳で偶数年齢 ②女性
	視触診とマンモグラフィー1方向		1900円	①50歳以上で偶数年齢 ②女性
H 乳エコー(超音波)		90人	900円	①30~39歳 ②女性

## 乳・子宮がん検診

▶実施日 6月23日(土)▶場所 同プラザ▶申込期間 5月9日~6月7日▶その他 検診車での検診時のみ未就学児対象の保育あり(事前相談要)

コース	受付時間	定員	費用	対象・年齢 (来年3月31日現在)
A 乳エコー(超音波)	①8時30分 ②9時 ③9時30分 ④10時 ⑤10時30分 ⑥11時 ⑦13時 ⑧13時30分 ⑨14時 ⑩14時30分	50人	900円	30~39歳
乳 B 視触診とマンモグラフィー2方向		50人	2400円	偶数年齢 40~49歳
		C 視触診とマンモグラフィー1方向	50人	
D 子宮(器具挿入の細胞診)		30人	900円	20歳以上
E 乳エコー(A)+子宮(D)		50人	1800円	30~39歳
F 乳(B)+子宮(D)		50人	3300円	40~49歳
G 乳(C)+子宮(D)		50人	2800円	50歳以上

## 胃・大腸・肺がん検診

▶実施日 6月26日(火)▶場所 同プラザ▶申込期間 5月15日~6月11日

コース	A胃・大腸・肺	B胃・大腸	C胃	D大腸	E肺
定員	50人	30人	30人	40人	35人
費用	2200円	1600円	1100円	500円	600円
受付時間	男性①8時30分②9時 女性①9時30分②10時③10時30分				

## がん個別勧奨通知(受診券)送付

がん検診個別勧奨通知を5月下旬に送付します。検診を受ける際は同封の受診券が必要となります。詳しくは同封の案内を見てください。

## 健康ひとくちメモ

### ~世界禁煙週間~

5月31日~6月6日は世界禁煙週間です。有害物質を多く含むたばこの煙は、私たちの体に悪影響を及ぼし、さまざまな病気を引き起こします。たばこの煙は吸っている本人だけではなく、周りの人が自分の意思とは関係なく吸い込む煙にも害があります。これを受動喫煙とい

い、その煙はたばこを吸っている人の煙より有害物質が多く含まれており、がんや脳卒中、心筋梗塞、呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなります。さらには妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすといわれています。

自分の健康だけではなく、家族や友人など自分の周囲の人の健康のためにも、この機会に禁煙について考えてみましょう。