



体のチェック  
していますか?

国民健康保険・後期高齢者医療保険加入の人へ

# 毎年健診を受けましょう



## 集団健診&人間ドックの申し込みが始まります

■問い合わせ 役場健康保険課 国保・医療係 ☎096(293)3114  
健康推進係(子育て・健診センター内) ☎096(294)1075

### 申し込み方法

4月中旬に個人ごとに送付する健診のご案内を確認後、必要事項を記入し申し込み書を返送してください。

### 締め切り：4月25日(木)

平成31年度の健診案内を4月に送付します。  
10月に実施を予定している、がん複合検診の申し込みも今回提出してください(社会保険などに加入している人には8月送付予定)。申し込み時点で、希望の日程の指定はできません。問診票到着後に都合が悪い場合は変更の手続きをお願いします。  
また、健診開始日の1週間前になっても問診票が届かない場合は必ず連絡をお願いします。

※健診または人間ドックは、平成31年度中(5月～平成32年1月)に、いずれか1つだけ受けられます。

### 町が行う健診

○ふるさと総合健診(6月実施予定)  
特定健診(健康診査)にがん検診をセットにしたものです。人間ドックと同じ内容を、町の子育て・健診センターにて半日で受診できます。自己負担金は4,500円～7,500円で、年齢と性別により異なります。

○がん複合検診(10月実施予定)  
健診項目を選択して受診できる健診です。社会保険に加入している人は、がん検診のみ受診可能です。

○人間ドック  
30歳以上の町国民健康保険・後期高齢者医療保険加入の人は、町が指定する医療機関で希望する人間ドックを受診できます。医療機関やコースにより自己負担金は変わりますが、上限25,000円の補助があります(後期高齢者医療保険の定員は100人)。ただし、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の滞納がある場合は補助を受けられません。

### 町で受けられる健診一覧

各健診の対象者	国民健康保険 (40歳以上)	国民健康保険 (30歳代)	後期高齢者 医療保険制度	社会保険
ふるさと総合健診	○	×	○	×
がん複合検診	基本的な健診(特定健診)	○	○	×
	がん検診	○	△※	○

※30歳代のがん検診は年齢性別により受けられるものもあります。

町では、生活習慣病発症のリスクを保有する場合にはできるだけ早期に改善する必要があるため、特定保健指導を無料で実施しています。特定保健指導の対象となった場合には、希望の有無に関わらず人間ドック受検当日、特定保健指導を利用していただきますのであらかじめご了承ください。

### 「症状がないから大丈夫!？」 健康の判断はどのようにしますか?

体の中は見えません。自覚症状が無いままに病気が進行していることもあります。中でも高血圧、糖尿病、脂質異常症などは、血管を傷め、症状が重なることで動脈硬化を進行させます。さらに重症化すると、最終的に脳や心臓の血管障害や、腎臓疾患などを引き起こすこともあります。

特定健診は、血液、尿、心電図、眼底検査などの健診結果から、必要な治療や生活習慣改善方法を知ることができます。  
特定健診を受診し、その結果を自分の健康づくりにぜひお役立てください。  
※気になる症状がある場合は、医療機関を受診してください。

### 毎年健診を受けなかったAさんの例

軽症高血圧 (体は何とも無いし、仕事が忙しいから、健診は毎年受けなくてもいいか。)

左室肥大 脂質異常症 重症高血圧 (要注意・やや高めくらいなら、数年おきに受ければいいのか。)

心筋梗塞

50歳 健診時	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳 健診時	56歳	57歳	58歳	59歳
---------	-----	-----	-----	-----	---------	-----	-----	-----	-----

未受診→ (51歳～54歳)      未受診→ (56歳～58歳)

### ■平成31年度接種対象者

#### ●日本脳炎予防接種

積極的勧奨の差し控えの影響で日本脳炎予防接種を受けられなかった人(平成7年4月2日生まれ～平成19年4月1日生まれの人)は、定期接種として予防接種を受けられます。積極的に勧めたい人は表のとおりです。

予診票は、子育て・健診センターで接種履歴を確認して、渡しています。接種間違いを防ぐために、必ず母子手帳を持参してください。

平成31年度の日本脳炎予防接種の積極的勧奨対象者(まだ接種していない人が対象です)

第2期	平成31年度に9歳に達する人および、平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ
上記以外の対象者:	平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで20歳未満の人は、特例対象者です。 日本脳炎接種を既定回数していない人は、定期接種として未接種分を接種できます。

#### ●MR(麻しん・風しん)ワクチン第2期対象者

#### ●二種混合(ジフテリア・破傷風)ワクチン第2期対象者

MR(麻しん・風しん)ワクチン第2期	平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの人
二種混合(ジフテリア・破傷風)ワクチン第2期	平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの人

●接種期間：平成32年3月末日まで  
対象者にはお知らせと予診票を郵送します。できるだけ早めに接種しましょう。

#### ●高齢者用肺炎球菌予防ワクチン接種対象者

肺炎の発症や重症化を予防するため、費用助成を5年間延長することになりました。今までのこのワクチンを接種したことがない、下の表の人が対象です。対象者には案内と申し込み書を個別に通知しますので、ご確認ください。

### 平成31年度の接種対象者

(今まで接種したことがない人が対象です)

65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ	70歳	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生まれ
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ	80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ
85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ	90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ
95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ	100歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日生まれ

・60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害がある人(身体障害者手帳1級相当)も対象です。  
詳しくは、お問い合わせください。

※過去に「ニューモバックスNP(23価肺炎球菌抗原ポリサッカライドワクチン)」を接種したことがある人は、費用助成の対象外となります。

### ■予防接種を受けましょう

予防接種は、病気に対して抵抗力を持った強い体にするために行います。予防接種法という法律に基づき、町が実施する接種は「定期接種」といいます。法に基づかない接種は「任意接種」といいます。  
定期接種は現在、B型肝炎、ヒブ、肺炎球菌、四種混合、BCG、不活化ポリオ、MR(麻しん・風しん)、水痘、日本脳炎、二種混合などの各ワクチンがあります。  
法律が改正され定期接種の種類が変更になることもあり得ます。予防接種の効果や副反応について、十分理解し、接種することが大切です。

### ■子どもの予防接種を受ける時の注意

- ・定期の予防接種は医療機関で実施しています。詳しくは通知などでお知らせします。
- ・体調が良い時に受けましょう。
- ・子どもが接種するときは保護者が同伴してください。同伴できない場合は委任状が必要ですので、詳しくは、お問い合わせください。
- ・母子手帳(子どもが接種する場合)と住所が分かるものをお持ちください。
- ・年齢や接種間隔に間違いはありませんか? もう一度確認しましょう。



### 食中毒に注意しましょう

遠足やハイキングなどイベントの多い季節になりました。気温が高くなると食中毒が起りやすくなります。食品の衛生的な取り扱いを心がけましょう。

#### ●食中毒予防の三原則

- ・清潔に調理しましょう。
- ・すばやく調理しましょう。
- ・十分に加熱しましょう。

特にお弁当は作ってから食べるまでの時間が長いため、食中毒発生の危険があります。普段の料理以上に気をつけましょう。