



平成28年度 実施予定

健診・検診のお知らせ

生活習慣病やがんの早期発見・早期治療のため、定期的に受けましょう

安来市国民健康保険に加入している人

- 特定健康診査**
対象…昭和16年10月1日～昭和52年3月31日に生まれた人。
期間…7月～10月
- 特定保健指導**
対象…特定健康診査でメタボリックシンドロームの該当者または、予備群と診断された人。
期間…7月～(医療機関などでの個別・集団指導)
- ミニドック(定員300人) …①**
特定健康診査と各種がん検診がセット。
対象…昭和16年10月1日～昭和52年3月31日に生まれた人。
※平成26・27年度中に受診した人を除く。
期間…7月～平成29年1月
申込受付…7月1日(金)から受付開始。(先着順)
※持ち物…印鑑、安来市国民健康保険被保険者証、6月下旬にお送りする特定健康診査受診券
- 脳健診(定員200人) …②**
対象…昭和16年4月1日～昭和52年3月31日に生まれた人。
※平成27年度中に受診した人を除く。
期間…6月～平成29年1月
申込受付…6月1日(水)から受付開始。(先着順)
- ①②申込先…いきいき健康課(安来市健康福祉センター)、保険年金課③窓口(安来庁舎)、伯太地域センター(伯太庁舎)

安来市民で職場などで検診機会のない人

- 集団がん検診**
(胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん)
各地区に検診車が巡回します。
対象…40歳以上(子宮頸がんは20歳以上)
※乳がん…昨年度に受診した人を除く。
※子宮頸がん…平成26・27年度に受診した人は、その検診結果により、受診間隔が異なります。
期間…6月～平成29年1月
- 大腸がん個別検診(便潜血検査)**
対象…40歳以上
※無料クーポン券はありません。
- 子宮がん個別検診(子宮頸がん、HPV検査、子宮体がん)**
対象…20歳以上
※平成26・27年度に受診した人は、その検診結果により受診間隔が異なります。
期間…6月～平成29年2月
- 乳がん個別検診(視触診、マンモグラフィ検査)**
対象…40歳以上(昨年度に受診した人を除く)
期間…6月～平成29年2月
- 肝炎ウイルス検診(B・C型肝炎ウイルス血液検査)**
対象…40歳以上の人で、BまたはC型肝炎ウイルス検診を受けたことがない人。
期間…7月～平成29年1月

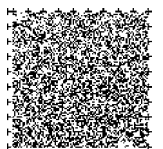
受診方法や料金などの詳細は、広報紙6月号(5月20日発行)の折り込みにてご確認ください。

後期高齢者医療制度に加入している人

- 後期高齢者健康診査**
対象…昭和16年9月30日以前に生まれた人、障がい認定で加入された65歳以上の人。
※病院・施設等に入院・入所している人、生活習慣病で受診している人を除く。
期間…9月～11月
- 後期高齢者歯科口腔健康診査**
対象…76歳～83歳(今年度から対象年齢が拡大されました)
期間…秋頃を予定

※いずれの健診・検診も病院・施設等に入院・入所していない人が対象です。

●問い合わせ いきいき健康課Tel 23-3220

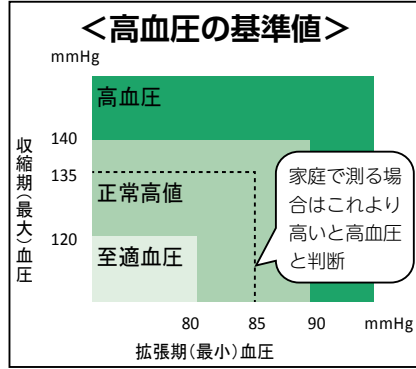


5月17日は「高血圧の日」

ご存じですか？ **自分の血圧値**

多くの方が悩んでいる「高血圧症」。血圧の高い状態を放っておくと、血管が硬くなったり、傷ついたりして

破れやすくなり、脳卒中や心臓病など生命に関わる病気を引き起こします。



高血圧の基準値は、家庭で測る場合は「**最高血圧135 mmHg以上または、最低血圧85 mmHg以上**」、医療機関で測る場合は「**最高血圧140 mmHg以上、または最低血圧90 mmHg以上**」です。血圧を上げる要因として、塩分のとり過ぎ、肥満、運動不足、喫煙、ストレスなどがあります。

● **血圧に関心を持ち、血圧を測りましょう！**

高血圧は自覚症状が出にくいいため、「自覚症状がないし...」、「少し高いくらいは大丈夫」と甘く考えて受診せず、大変な事態に陥ってから悔やむ人が後を絶ちません。少なくとも年1回は各健診で血圧を測定しましょう。できれば毎日家庭で血圧を測定し、あなたの本当の血圧を知りましょう。医療機関と家庭での測定に差がある場合は家庭で測定した値を優先して判断します。

<血圧の正しい測り方>

- 朝と晩に測定
朝：起床から1時間以内に朝食前、服薬前に
夜：就寝直前に
- トイレをすませ、椅子に座ってから1~2分待つ
- 原則2回測定し、その平均を記録
- 上腕部で測る血圧計を選ぶ



測定値は記録しておきましょう

■問い合わせ
いきいき健康課 Tel. 23-3220



**高齢者肺炎球菌感染症の
予防接種を受けましょう**

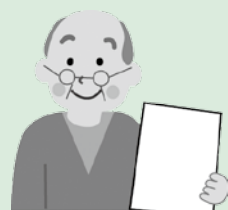
肺炎は、日本人の死因の第3位であり、死亡者の95%以上が、65歳以上の人です。ぜひ、予防接種を受けましょう。

平成28年度接種対象者

- ①平成28年4月1日〜平成29年3月31日に次の年齢となる人（対象者には個人通知をしています）
- 対象年齢：65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳

申請方法

いきいき健康課（安来市健康福祉センター）、市民課④窓



□（安来庁舎）、伯太地域センター（伯太庁舎）に、本人確認のできるもの（健康保険証、運転免許証等）と印鑑を持って申請してください。

接種ができる医療機関

- ②接種当日60歳〜64歳の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に著しい障害を有する人
- 接種期間** 4月1日〜平成29年3月31日（休診日を除く）
- 接種回数** 1回
- 接種方法** 希望される人は、各医療機関に予約して接種。
- 持ち物** 予約票（個人通知に同封）、健康保険証
- 自己負担額** 3000円（医療機関などの窓口で支払い）

- 日立記念病院、安来第一病院、家族・絆の吉岡医院、渡部医院、野坂医院、吉田医院、森脇医院、麦谷内科クリニック、金藤内科小児科医院、白根整形外科医院、杉原医院・杉原医院大塚分院、杉原クリニック、朝山医院、河村医院、安来市立病院、安来市医師会病院、村上医院・村上医院安田出張所、常松医院井尻分院・赤屋分院、加藤医院、千原医院

※生活保護、市民税非課税世帯（世帯全員）の人は、事前の申請により負担金を免除します。

■問い合わせ
いきいき健康課
Tel. 23-3220

