

長寿健診

平成31年度長寿健診の受診券を、5月下旬に送付します。

対象 4月1日時点で①千葉県後期高齢者医療保険に加入中の方②我孫子市国民健康保険に加入中で今年度75歳の方

※受診券がない方でも、契約医療機関に千葉県後期高齢者医療被保険者証を持参の上、必要書類に署名すると受診できます。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

5月31日は世界禁煙デー

世界保健機関(WHO)が制定した禁煙を推進するための記念日です。厚生労働省では、世界禁煙デーから1週間(5月31日～6月6日)を禁煙週間と定めています。

たばこの害 たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、肺がん・喉頭がんや循環器疾患・歯周疾患など、さまざまな疾患の危険因子です。加熱式たばこは利用者が増えていますが、これは安全性が確保されているものではありません。WHOでは「たばこ葉を含む全てのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない」としています。

たばこには麻薬などと同じく、強力な依存性があります。禁煙治療は一定の条件を満たせば健康保険が適応されます。

受動喫煙の影響 平成28年国立がん研究センターの発表では、受動喫煙を理由に年間1万5000人が、脳卒中や肺がんなどの疾患で死亡していると推計されています。その他にも呼吸器疾患や循環器疾患、乳幼児突然死症候群(SIDS)発症などに影響を及ぼすと言われています。喫煙者の方はこの機会に禁煙をしてみましょう！

保険で禁煙治療を受けられる市内医療機関 根戸クリニック(根戸1747の6 ☎7190-5705)、一瀬医院(つくし野6の1の7 ☎7185-2321)、いとう内科循環器科(我孫子1の1の22の3階 ☎7181-3226)、わたなべファミリークリニック(我孫子2の3の2の1階 ☎7183-1132)、ほしの脳神経クリニック(我孫子4の43の17 ☎7182-7171)、並木七丁目診療所(並木7の1の32 ☎7184-8176)、我孫子東邦病院(我孫子1851の1 ☎7182-8166)、天王台依田内科クリニック(天王台2の2の1 ☎7184-2221)、我孫子聖仁会病院(柴崎1300 ☎7181-1100)、あびこ診療所(柴崎台2の1の3 ☎7181-7007)、わくい泌尿器科医院(柴崎台2の8の19 ☎7185-0911)

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126



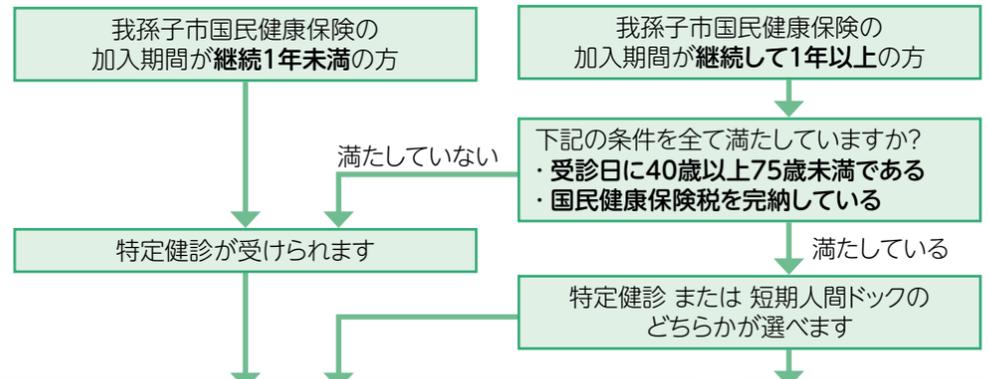
我孫子市国民健康保険加入の方へ 平成31年度特定健診・短期人間ドックのお知らせ

健診は生活習慣病をはじめ、さまざまな疾病を早期に発見し、予防するための大切な機会です。ぜひこの機会をご利用ください。また、特定健診および短期人間ドックの結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、生活習慣改善のアドバイス・支援(特定保健指導)を無料で実施します。

◎特定健診(個別または集団)か、短期人間ドックのいずれかを選んで受診できます

※同じ年度内に、特定健診と短期人間ドック両方を受診することはできません。

対象 国民健康保険被保険者で、昭和20年4月1日～昭和55年3月31日に生まれた方



| 特定健診(個別) | 特定健診(集団) | 短期人間ドック |
|--|--|---|
| 受診方法 市内の契約医療機関に予約し、受診してください。※4月1日時点の加入者には5月下旬に受診券を送付します。※受診券のない方でも直接医療機関へ予約の上受診できます。詳しくはお問い合わせください。 | 受診方法 9月4日(水)必着で窓口・郵送・ちば電子申請サービス(QRコード参照)で住所、氏名、生年月日、電話番号、受診希望日および午前または午後を明記(連名不可)。※申込締切後、集団健診受診券を送付します。※申込日および受診日に我孫子市国民健康保険に加入している方のみ申込可能です。※電話・ファクスでの申込不可 定員 各日先着100人 | 受診方法 6月3日(月)～12月27日(金)までに、申請書(国保年金課・各行政サービスセンターに用意。市ホームページからダウンロード可)を持参・郵送。承認された方に利用承認書を送付するので、その後、契約医療機関に直接予約し、受診してください。 申・問 〒270-1192 国保年金課給付担当(住所省略可)・内線324 |
| 申・問 〒270-1132湖北台1の12の16 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126 | | |

| | 特定健診(個別) | 特定健診(集団) | 短期人間ドック |
|--------------|---|---|--|
| 実施期間 | 6月1日(土)～令和2年1月31日(金) | 10月9日(水)・24日(水)・26日(土) | 7月1日(月)～令和2年2月28日(金) |
| 自己負担額 | 1100円 ※希望により同時受診 大腸がん検診 500円 前立腺がん検診 900円 肝炎ウイルス検診 600円 | 集団A(40～49歳の男性、40歳以上の女性) 1000円 集団B(50歳以上の男性) 1500円 ※肝炎ウイルス検診 別途200円 | 胃検査なし 9160円 胃エックス線検査 1万3300円 胃内視鏡検査 1万3390円 ※肺がん検査 別途1070円 ※前立腺がん検査(男性のみ) 別途900円 なお、消費税率改正に伴い、10月1日(水)以降は金額が変わります |
| 検査項目 | 問診、身体計測、血圧測定、能、腎機能、貧血)、尿検査 追加項目…心電図(対象の方のみ)・頸動脈超音波検査…令和2年3月31日時点で5の倍数の年齢の方(希望者のみ)・眼底検査…医師の判断で実施 ※その他の市の検診(大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス・子宮頸がん・乳がん・結核肺がん・胃がん)も実施しています。 | 血液検査(血糖、脂質、肝機能) 追加項目(集団A)…大腸がん検診 追加項目(集団B)…大腸がん検診、前立腺がん検診(対象の方のみ)・心電図、眼底検査…医師の判断で実施 ・肝炎ウイルス検診…受診歴のない方に実施 ※頸動脈超音波検査は実施できません。 ※同日に同会場で、結核・肺がん検診を実施します。 | 問診、身体計測、血圧、血液(血糖、脂質、肝機能、膵・腎機能、貧血、尿酸、感染症)、尿、心電図、胸部エックス線、肺活量、上部消化管胃エックス線または胃内視鏡、便潜血、腹部超音波、眼科 ※胃部検査は選択可能(対象の方のみ) ・前立腺がん検査(PSA)…男性のみ ・肺がん検査(喀痰細胞診)…医師の判断で実施 ※頸動脈超音波検査は実施できません。 |
| 実施場所 | 市内特定健診契約医療機関 | 10月9日(水)・26日(土)…保健センター 10月24日(水)…市民プラザ | 市内短期人間ドック契約医療機関 |

※昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、特定健診・短期人間ドックと同時に風しん抗体検査を無料で受けることができます。ご希望の方はクーポン券(3月末に郵送)を必ず持参してください。

平成31年度から、契約医療機関以外で健診を受診した場合でも、健診結果(特定健診と同等の検査項目を全て含む)を市に提出することで特定健診を受けたとみなすことができます。また、健診費用を自己負担した場合は、特定健診検査項目に対して5000円を上限に助成します。詳しくはお問い合わせください。

☎ 国保年金課・内線324

読む得! 在宅医療と介護の連携

～身近な事例から～ 第10回

一高齢者の薬の飲み忘れ

家族とかかりつけ医師の相談により、薬の飲み忘れを防ぐことができたケース

80代後半の一人暮らしの女性Aさんは、1年前から薬の飲み忘れが目立ってきたため、かかりつけ医は薬の種類を整理し、複数の薬を1回分ずつひとつの袋にまとめる「一包化」に変更しました。しばらくするとAさんは通院をしなくなってしまう、そのことに気づいた娘はかかりつけ医に相談に行きました。

本人は、食事や入浴は自分でできるものの、内服を忘れてしまうことが多かったため、かかりつけ医の勧めで介護保険を申請しました。訪問介護やデイサービスなどの利用により、服薬の確認や見守りが行われ、適切な服薬につなげることができました。

☆ポイント☆

- ・高齢者がきちんと服薬できているか、家族の方は時々チェックしましょう。
- ・薬の飲み忘れは認知症の進行の可能性もあります。心配がある場合は、かかりつけ医や薬局、高齢者なんでも相談室に相談しましょう。

我孫子市在宅医療介護連携推進協議会 広報部会

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

●休日・夜間に病気になったら：○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※JAとりで総合医療センターにおける23時から翌朝8時30分までの小児救急は基本的に重症患者に限定されます。※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜日、祝日、年末年始