

# 健康診査を受けましょう

**無料で受けられます**

受診期間は7月2日(月)～10月31日(水)

特定健診は、生活習慣病を引き起こす原因である血管の老化リスクに着目しています。(表1)

血管の老化は誰にでも起こりますが、その速度は人により異なり、自分で感じる事ができません。

常値が多いと、血管の老化速度は上がります。少しでも早く血管の変化に気づき、元気で、若い血管を守るために健診を受けましょう。

い)。

平成24年度中に国保が補助する人間ドック受診予定の人は、特定健診と重複して受診できません。人間ドックに関する事は、国保医療課へお問い合わせください。

【表1】特定健診の項目と血管老化との関係

健診項目		血管老化との関係
質問票	服薬歴・既往歴・喫煙歴	血管の老化によって起こる生活習慣病を中心とした問診・診察を行います。
理学的検査	問診・視診・聴診	
身体計測	身長・体重・BMI・腹囲	内臓脂肪蓄積の目安。内臓脂肪が多いと、血管の老化を進める物質が出ます。
血圧測定	血圧	高すぎると、血管の内側に傷をつけ、血管の老化が進む原因になります。
血液検査	脂質	中性脂肪、HDLコレステロール・LDLコレステロール
	血糖	空腹時血糖・ヘモグロビンA1c
	肝機能	AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP)
	腎機能	血清クレアチニン
貧血	ヘマトクリット・血色素量・赤血球	血液の濃さを調べます。濃すぎると、血栓ができやすくなり、血管が詰まりやすくなります。
	その他	血清アルブミン・尿酸・尿素窒素
尿酸	尿酸が多すぎると、血管を内側から傷つけます。	
尿検査	蛋白・糖	尿蛋白は腎臓の血管の変化を反映することが多く、尿糖は血糖値を反映します。
循環器検査	心電図検査	心臓は血管の変化が早くあらわれやすい臓器です。

## 特定健康診査

対象者 市の国民健康保険(国保)に加入する40歳～74歳の人(対象者には受診券(さくら色)=写真=を郵送しています)。対象年齢で国保以外の健康保険加入者は、職場健診または加入する医療保険者が実施する「特定健康診査」を利用してください。

申込み 不要(6月2日以降に国保に加入した人は9月28日(金)までに健康推進課で手続きしてください)



## 後期高齢者健康診査

対象者 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人

次の①②の人は受診票等を郵送しています(申込不要)。

①昨年に後期高齢者健康診査を受けた人②75歳に到達する人(昭和11年8月1日～昭和12年7月31日生)

それ以外の人は、健康推進課窓口で申し込みいただくか、ハガキに「後期高齢者健診申し込み」と住所、氏名、生年月日、電話番号を記入し、9月28日(金)までに健康推進課へ郵送(当日消印有効)してください。

健診場所 八幡市、京田辺市、井手町、宇治田原町の指定医療機関

## 生活習慣病予防健康診査

対象者 40歳以上の生活保護世帯などの無保険者(年齢は平成25年3月31日基準)

申込み 保護課で「生活保護受給証明書」の交付を受け、9月28日(金)までに健康推進課へ申し込んでください。

健診場所 八幡市内の指定医療機関

## 不妊治療費を一部助成

昨年の4月1日診療分から、人工授精による治療が新たに対象となり、助成金額も拡充しました。対象 市内在住で、かつ京都府内に1年以上住所を有する夫婦(婚姻未届けで事実婚関係にある男女を含む)。ただし、人工授精にかかる医療費の助成をする場合は戸籍上の夫婦に限る

対象となる治療および助成金額

保険適用分	自己負担額の2分の1(限度額6万円)
人工授精	自己負担額の2分の1(限度額10万円)

※限度額は1年度当たり(平成23年4月1日以降分)から。※両方併せて受けた場合、人工授精と同額。

申請に必要な書類

①不妊治療助成金交付申請書②不妊治療医療機関等証明書③不妊治療助成金交付請求書

申請 診療日から起算して1年以内に上記①～③を健康推進課へ郵送または持参。1年以上経過すると対象外となります。ご注意ください。

※申請書は健康推進課にあります。



## 肝炎ウイルス検診

実施期間 7月2日(月)～10月31日(水)

申込期限 9月28日(金)まで

場所 指定医療機関

内容 問診、血液検査(B型、C型肝炎ウイルス検査)

費用 無料

対象 40歳以上(平成25年3月31日基準)で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのない人

※後日受診票を送付します。

申込み 健康推進課窓口で申し込みいただくか、ハガキに肝炎ウイルス検診希望、住所、氏名、生年月日、満年齢、電話番号を記入し、郵送(当日消印有効)してください。

受診勧奨 国において、40歳以上で5歳刻みの年齢の人に対して受診を推奨しています。市では平成25年3月31日現在で満40歳、45歳、50歳の人に受診票などを7月上旬までに送付して受診の勧奨を行っています。該当される人は積極的に受診していただきますようお願いいたします。

【一部負担金免除について】

下記①～③に該当する人は無料になります※①②の人は健康推進課へ事前申請が必要、③の人は手続き不要。

①市民税非課税世帯および生活保護世帯の人

②65歳～69歳で後期高齢者医療制度に加入している人(後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人)

③70歳以上の人

## 市民健康相談を受けましょう

若い世代にも生活習慣病(メタボリックシンドローム)が増えています。市民健康相談では、血液検査(貧血、LDLコレステロール、空腹時血糖、中性脂肪など)、血圧測定、尿検査を行い、保健師・医師(希望者)が相談に応じます。

対象 15歳以上40歳未満の人(平成25年3月31日基準)で、職場等で健康診断を受ける機会のない人

※事前申込不要。費用無料。正確な検査結果を得るために、健康相談を受ける5～6時間前には食事を摂らないようにしてください。

日程	場所	時間
7月10日(火)	母子健康センター	午後1時30分～2時30分
7月11日(水)	男山公民館	
7月13日(金)	美濃山コミュニティセンター	

※男山公民館には駐車場はありません。※受診人数が多い場合、お待ちいただくことがあります。ご了承ください。

## 7月の各種健康相談

▼窓口リハビリ相談(要予約)

17日(火)母子健康センター  
40歳以上が対象。作業療法士が運動や福祉用具などの相談に応じます。

▼窓口健康相談(要予約)

17日(火)母子健康センター  
40歳以上が対象。保健師が健康に関する相談に応じます。

▼高齢者健康相談

19日(木)南ヶ丘老人の家

26日(木)八寿園

65歳以上が対象。血圧測定と検尿の後、保健師が健康相談に応じます。

※時間は午前9時30分～11時。※窓口リハビリ相談・窓口健康相談は事前に健康推進課へ予約してください。

## 親子の楽しい料理教室

日時 7月14日(土)午前10時～正午

場所 橋本公民館

定員 約20人(先着順)

対象 小学生とその保護者(5年生以上は子どもだけの参加も可)

費用 400円

献立 簡単パエリア(カレー味)、コンソメ野菜スープ、クレープオレンジソース添え

持ち物 エプロン、三角巾、布巾、筆記用具

申込み・問合せ 7月9日(月)までに電話で健康推進課へ

7月の乳幼児健康診査・育児健康相談のご案内

事業名	会場	日程	受付時間	対象	8月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	23日(月)	午後1時~2時	平成24年3月11日~3月31日生	10日(金)
					21日(火)
10カ月児育児健康相談 ※①	美濃山コミュニティセンター	2日(月)	午前9時30分~10時30分	平成23年8月生 ※上記以外の乳幼児も希望があれば、当日母子健康手帳を持って直接会場へお越しください。計測・相談に応じます(予約不要)。	6日(月)
	橋本公民館	3日(火)			7日(火)
	子育て支援センター(男山指月)	4日(水)			
	男山公民館	5日(木)			2日(木)
	母子健康センター	11日(水)			3日(金)
	八幡人權・交流センター	13日(金)			10日(金)
	有都福祉交流センター				8日(水)
1歳6カ月児健康診査	母子健康センター	6日(金)	午後1時~2時	平成22年11月21日~12月6日生 平成22年12月7日~12月21日生	20日(月)
		25日(水)			
		17日(火)			
3歳児健康診査		18日(水)		平成21年1月生	28日(火)
					29日(水)

※各健診の対象者には通知しています。  
 ※①男山公民館・子育て支援センターには駐車場がありません。  
**【持ち物】** 母子健康手帳、質問用紙  
**【健診内容】** 身体計測、内科診察(健診のみ)、育児相談、発達確認をします。  
 ◎4カ月児健康診査は離乳食の話があります。  
 ◎1歳6カ月児健康診査では手作りおやつを試食があります。(協力:市食生活改善推進員協議会)  
 ◎1歳6カ月児健康診査、3歳児健康診査は栄養相談、歯科健診(ブラッシング指導)があります。歯ブラシをお持ちください。  
 ◎3歳児健康診査は視力検査と尿検査があります。尿検査は、健診当日の朝の尿を容器にとってお持ちください。

定期予防接種のお知らせ

持ち物:母子健康手帳、予診票  
 (必ず持参。持っていない人は健康推進課まで連絡ください)

【集団接種】

種別	日時・場所	対象・接種方法	今月の通知対象者(通知時期)
BCG※①	7月12日(木) 午後1時20分~2時20分 <母子健康センター>	生後6カ月未満で1回	平成24年5月生 (生後1カ月の翌月初め)

【個別接種(通年)】

種別	対象年齢・接種方法等	今月の通知対象者(通知時期)
三種混合(ジフテリア・破傷風・百日せき)	1期(初回) 生後3カ月~7歳6カ月未満で、20日~56日(3~8週間)までの間隔で3回	平成24年5月生(生後1カ月の翌月初め)
	1期(追加) 7歳6カ月未満で1期初回接種(3回)終了後、1年~1年6カ月の間に1回	平成23年6月生(満1歳の誕生月の翌月初め)
二種混合(ジフテリア・破傷風)	2期 11歳以上13歳未満で1回	平成13年6月生(満11歳の誕生月の翌月初め)
麻しん風しん混合(MR)	1期 満1歳以上2歳未満で1回	平成23年6月生(満1歳の誕生月の翌月初め)
	2期 幼稚園、保育所等の年長児に1回 【接種期間】平成25年3月31日まで	対象者には4月初めに郵送済 対象▶平成18年4月2日~19年4月1日生
	3期※② 中学校1年生相当の年齢に1回 【接種期間】平成25年3月31日まで 市立中学校生は各中学校で6月に集団接種を実施済	▶市立中学校生以外の対象者には4月に郵送済 対象▶平成11年4月2日~12年4月1日生
	4期※② 高校3年生相当の年齢に1回 【接種期間】平成25年3月31日まで	対象者には4月初めに郵送済 対象▶平成6年4月2日~7年4月1日生
日本脳炎 ※③(特例対象者:平成7年6月1日~平成19年4月1日生)	1期(初回) 3歳~7歳6カ月未満で、6日~28日の間隔で2回	平成21年6月生(満3歳の誕生月の翌月初め)
	1期(追加) 7歳6カ月未満で、1期初回(2回)接種終了約1年後に1回	平成20年6月生(満4歳の誕生月の翌月初め)
	2期 9歳~13歳未満で1回、1期(基礎免疫)終了約5年後に接種	申込要

※個別接種は市内の指定医療機関で実施しています。指定医療機関は健康推進課まで問い合わせください。市外で接種希望の方は事前に健康推進課へ連絡ください。  
 ※①生後6カ月~1歳未満のお子さんで、医学的判断にて接種できなかった場合は健康推進課へご相談を。  
 ※②3期・4期は平成24年度で終了です。4期対象者のうち、接種が済んでいる人には通知しません。  
 ※③特例対象者に当てはまる人で、1期・2期の接種が受けられなかった人は、20歳未満の間(7歳6カ月~9歳含む)に接種可能。  
**【注意事項】**  
 ◆市内医療機関には保険証など住所が確認できるものも持参してください。接種間隔を守って受けましょう。各予防接種の該当年齢以外は接種不可。感染症などにかかった場合は主治医に相談を。

保健医療

市役所への問い合わせは  
 ☎983-1111(代)へ

保健

◆保健コーナーに関する問い合わせは、健康推進課へ(個別に問い合わせがあるものを除く)。  
 ◎乳幼児健診や予防接種を受ける前に、あらかじめ質問票や予診票を記入してから会場までお越しください。  
 ◎予防接種を受ける前に、冊子「予防接種と子どもの健康」をよくお読みください。  
 ◎母子健康手帳を忘れずに持参ください。

▶離乳食教室



これから離乳食を始める人や、離乳食について不安や心配のある人を対象にした講習会です。

日時 8月9日(木) 午後1時30分~4時  
 場所 市文化センター3階講習室4、6  
 定員 おおむね先着15組  
 持ち物 エプロン、手拭き、筆記用具、おむつ、ミルク、母子健康手帳  
 申込み 8月3日(金)までに電話で健康推進課へ(当日欠席のときは必ず連絡してください)

▶お米を主食とした

栄養料理教室

日時 7月27日(金) 午前10時~正午  
 場所 橋本公民館  
 定員 20人(先着順)  
 費用 500円  
 献立 さやいんげんの混ぜご飯、きゅうりの冷やし生姜汁、野菜のカレー煮、納豆和え、水無月  
 持ち物 エプロン、三角巾、布巾、筆記用具  
 申込み・問合せ 7月20日(金)までに電話で健康推進課へ

\* 献血 \*

7月は愛の血液助け合い運動月間です

7月20日(金)母子健康センター  
 午前10時~11時45分、午後1時~3時30分