

毎日を健康に過ごすために



メタボリックシンドロームの予防に重点を
おいた「特定健康診査」を7月から実施しま
す。対象者は40~74歳の人。診査結果により

必要な人には「特定保健指導」を行います。
また75歳以上の人や65歳以上の一定障がい認
定者は、後期高齢者健診などを実施します。

特定健康診査

生年月日	必要書類の 発送時期	受診期間	発送 書類	受診できる 医療機関	医療機関に 持参するもの
昭和10年8月1日~ 同10月31日生	6月末 (申し込み不要)	7月1日~ 誕生日前日	受診券 受診票 説明文	指定医療機関 (一覧表を同封)	受診券 受診票 (要記入) 国保の保険証
昭和10年11月1日~ 昭和46年3月31日生	随時発送 (申し込み必要)	7月1日~ 10月30日			
平成22年4月2日以降に 市国保の資格を取得した 人で、平成22年度中に特 定健診を受けていない人					

65歳以上の一定障がい認定

後期高齢者 健康診査

者で後期高齢者医療被保険
者証を持つ人
▼申し込み 9月30日(木)
▼当日消印有効までに健
康推進課に備え付けの申込
書もしくは、ハガキに「後
期高齢者健診」と明記のう
え、必要事項(①住所②氏
名③生年月日④電話番号)
を記入し健康推進課に郵送
してください。
▼費用 無料

健康診査の検査項目

- いずれの健診も次の検査を受けることがで
きます。
- 基本的な検査項目▼
 - 質問票(服薬歴、喫煙歴など)
 - 身体測定(身長、体重、BMI、腹囲)
 - 理学的検査(身体診察) ●血圧測定
 - 血液検査
 - 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、ヘモグロビンA1c
 - 空腹時血糖、γ-GTP、r-GTP、アルブミン
 - 血清クレアチニン
 - 血色素量、赤血球、ヘマトクリット
 - 尿検査(尿糖、尿タンパク) ●心電図
 - ▲詳細な検査▼
 - 前年度の特定健康診査の結果等が一定基準のもと医師の判断で対象となる人のみ実施。
 - 眼底検査
 - 腹囲または肥満度、血糖、脂質、血圧のすべてが基準以上の場合



メタボに注意
メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が蓄積したタイプの肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常などの病態を複数合わせもつものをいいます。
この状態になると、動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中などをおこす危険性が高いことがわかっていきます。

7月から健康診査 今年度から心電図検査を全員に実施

日本脳炎予防接種 積極的勧奨を再開

日本脳炎予防接種については、厚生労働省の通知により、これまで積極的な勧奨を差し控えていましたが、第1期の対象者(今年度は3歳への初回接種)に対し、積極的接種勧奨を行うことになりました。また第2期の予防接種への位置付けや、接種期間にできなかった人への対応については、国において検討しています。

脳炎予防接種指定医療機関に持参して接種を受けてください。
①第1期初回=6日から28日の間隔で2回接種
②第1期追加=第1期初回終了後おおむね1年後に1回接種

※平成18年4月1日以前の生まれから満7歳6カ月未満の人で、第1期の日本脳炎予防接種を受けていない場合、希望すれば受けることができます。健康推進課に申し込んでください。

接種方法(個別接種)

満3歳の誕生月翌月(平成19年6月生まれは7月、同7月生まれは8月)月上旬に「予診票」を郵送します。この個人通知に同封する「予診票」を市内日本

詳しい情報は、国立感染症研究所感染症情報センターホームページ(<http://idsc.nih.gov.jp/disease/JEncephalitis/index.html>)に掲載しています。

必要書類の 発送時期	受診期間	発送 書類	受診できる 医療機関	医療機関に 持参するもの
随時発送(申 し込み必要)	7月1日 10月30日	受診票 説明文	指定医療機 関(一覧表 を同封)	●受診票 (要記入) ●後期高齢者医 療被保険者証 ●受診票 (要記入) ●生活保護受給 証明書(原本)

◆問い合わせ 健康推進課

国民文化祭プレ事業 おやじたちのコンサート

あの日の夢が新たな出会いと交流へ

開催日 11月23日(火・祝)
午後1時開演
会場 市文化センター小ホール
入場料金 無料
主催 八幡市、市教委、第26回国民文化祭京都府・八幡市実行委員会



マスコットキャラクタ「まゆまる」

出演団体を募集

- ▼募集数 12団体程度(応募多数は抽選)
- ▼出演時間 1団体20分以内(セッティングおよび入退場含む)
- ▼応募資格 アマチュアでメンバーの半数以上が50歳以上(11月23日時点)の団体。男女は問いません。

- ▼出演費用 出演に要する費用は出演団体の負担となります。
- ▼応募方法 所定の申込用紙(市ホームページに掲載)に必要事項を記入し、申込団体の演奏予定曲を収録したDVDまたはVHSビデオ等を添えて、社会教育課に提出(郵送可)してください。
- ※出演の有無にかかわらず、提出いただいた申込用紙、DVD等は返却しません。
- ▼受付期間 8月20日(金)まで
- ◆問い合わせ 国民文化祭八幡市実行委員会事務局(〒614-8501社会教育課内)

検診無料クーポン券つき 女性のためのがん検診手帳を送付



▲ 検診手帳と無料クーポン券 ▼



クーポン券送付対象年齢	生年月日
子宮がん検診(頸部)	20歳 平成元(1989)年4月2日～平成2(1990)年4月1日
	25歳 昭和59(1984)年4月2日～昭和60(1985)年4月1日
	30歳 昭和54(1979)年4月2日～昭和55(1980)年4月1日
	35歳 昭和49(1974)年4月2日～昭和50(1975)年4月1日
	40歳 昭和44(1969)年4月2日～昭和45(1970)年4月1日
乳がん検診	40歳 昭和44(1969)年4月2日～昭和45(1970)年4月1日
	45歳 昭和39(1964)年4月2日～昭和40(1965)年4月1日
	50歳 昭和34(1959)年4月2日～昭和35(1960)年4月1日
	55歳 昭和29(1954)年4月2日～昭和30(1955)年4月1日
	60歳 昭和24(1949)年4月2日～昭和25(1950)年4月1日

がんは早期発見 治療が大切

わたしたちの2人に約1人が、がんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。65歳以上では2人に1人が、がんで亡くなっています。

「食事も運動に気を使っているし、遺伝的にも大丈夫だから」と思っている人も少なく、生活習慣病の要素が大きい病気で、これにも毎日、多数のがん細胞ができて免疫の細胞に殺されています。また免疫細胞が取りこぼしたがん細胞が、10～15年近い時間を経て目に見えるがんになっていくのです。

女性のがん検診促進のため、市から「乳がん検診・子宮頸がん検診無料クーポン券」と「がん検診手帳」を7月上旬に送付します。対象は、平成22年4月20日現在、八幡市に住民票または外国人登録のある、昨年4月2日から今年の4月1日までのあいだに表の年齢になった女性です。

がんにならないためには禁煙が大事。お酒もほどほどにして、野菜中心の食生活や運動を心がければ、がんになるリスク(危険性)は大きく減ります。しかし、口にはなりません。万一の備えとして検診が必要です。「生活習慣の改善」と「がん検診」の「2段階」が大切です。あなたの健康を守るため、無料クーポン券を使ってがん検診を受けてください。

さなための特効薬です。生活習慣を改善しよう

- 早期発見・早期治療のために、各種がん検診を受けましょう。
- ▽申し込み 健康推進課の窓口で申し込み、またはハガキに①希望検診名②住所③氏名④生年月日と満年齢⑤電話番号を記入し、郵送(申込期間内の消印有効)してください。
 - ▽申し込み 健康推進課の窓口で申し込み、またはハガキに①希望検診名②住所③氏名④生年月日と満年齢⑤電話番号を記入し、郵送(申込期間内の消印有効)してください。
 - ▽負担金の免除(無料) 一部負担金が免除(無料)になります。
 - ①市民税非課税世帯の人および生活保護世帯の人(申込時にお知らせください)
 - ②65～69歳で、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人
 - ③70歳以上の人
 - ※①と②は事前に申請が必要。

がん検診を受けましょう

「がん」ってなに?

「乳がん」って

乳がんは、女性ホルモンの刺激を受けてできる乳腺(お乳をつくる外分泌組織)のがんです。40歳代後半に多く発生し、年間4万人が乳がんになっています。女性にできるがんの中で一番多く、日本女性の20人に1人がかかる計算になります。

「子宮頸がん」って

子宮がんは、胎児を収める子宮体部にできる「子宮体がん」と子宮の出口部分にできる「子宮頸がん」に分かれます。7割が子宮頸がんです。子宮がん検診は、ふつう子宮頸がん検診を指します。子宮頸がんはウイルスの感染が主な原因とされ、最近、20～30歳代に急増しています。

▽がん検診 (対象年齢は平成23年3月31日現在)

検診名	子宮がん検診	乳がん検診
実施時期	7月～平成23年2月	11月～平成23年2月
申込期間	平成23年1月31日まで	7月30日まで
場 所	府下の指定医療機関	母子健康センター
対 象	20歳以上の女性	30歳以上の女性
内容・定員・検診費用(一部負担金)	問診・内診・子宮頸部細胞診 医師が必要と判断した人は、子宮体がん検診をご案内します。	医師による視触診 乳房X線撮影(マンモグラフィ)
検診案内の送付	定員なし、800円 ※子宮体がん検診を受ける場合、別途500円が必要です。	・30歳代(定員180人) 視触診のみ、無料 ・40歳代(定員250人) マンモグラフィ併用(2方向撮影)、600円 ・50歳以上(定員650人) マンモグラフィ併用(1方向撮影)、400円
	申し込みから約1週間後	10月下旬(予定)

※平成20年度から、受診は2年に1度となりました。平成21年度中(4月1日～3月31日)に、市の検診を受けた人(クーポン券含む)は申し込みできません。
※平成22年度「がん検診無料クーポン券」の対象者は申し込みの必要はありません。
※乳がん検診は、乳房形成術を受けたことのある人、妊娠中の人、ペースメーカーを装着している人は申し込みません。

◆問い合わせ 健康推進課

介護サービス 利用者の負担を軽減

社会福祉法人等が提供するサービスの利用者1割負担額、居住費(滞在費)、食費を軽減する制度があります(申請が必要)。
▽対象サービス ①介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム) ②地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護 ③夜間対応型訪問介護 ④訪問介護 ⑤通所介護 ⑥認知症対応型通所介護 ⑦短期入所生活介護 ⑧小規模多機能型居宅介護

※④～⑧は介護予防サービスを含む。
▽対象者 市民税が非課税世帯で、次の要件をすべて満たす人のうち市が特に認めたる人(生活保護受給者は除く) ①年間収入が単身世帯は150万円以下(世帯員1人増えること

に50万円加算) ②預貯金等が単身世帯は350万円以下(世帯員1人増えるごとに100万円加算) ③日常生活以外に活用できる資産がない ④負担能力のある親族等に扶養されていない ⑤介護保険料を滞納していない ⑥負担軽減を受けている旧措置入所者でない
▽減額割合 介護サービス費(1割負担分)、居住費(滞在費)、食費の25%(老齢福祉年金受給者は半額)
◆詳しくは高齢介護課へ