

人間ドックなどの受検費用を助成します

人間ドック・脳ドックは、詳しい検査を多項目にわたり行い、病気の早期発見に効果的です。国民健康保険および後期高齢者医療では、受検費用の補助を行っています。

対象者

- ・国民健康保険に加入している満30歳以上の方で、申請時に国民健康保険税の未納がない方
- ・後期高齢者医療に加入している方で、申請時に後期高齢者医療保険料の未納がない方

令和3年度に75歳を迎えられる方へ

後期高齢者医療の健康診査、国民健康保険の特定健診および、国民健康保険の人間ドック・脳ドックの補助を受けた方は、令和3年度中の後期高齢者医療人間ドックなどの補助の対象となりません。

補助回数 人間ドック・脳ドックのいずれかを年度内に1回

検査結果の提出

受検費用の補助を受ける場合は検査結果の提出が必要です(指定医療機関で受検する場合は、申込時に同意が必要)。

☎ 保険年金課国民健康保険担当、高齢者医療担当

	指定医療機関	指定外医療機関
区分	人間ドック	人間ドック・脳ドック
検査料	3万8500円(税込)	医療機関によって異なります
補助金	2万円	消費税を除く検査料の1/2の額 限度額2万円
自己負担額	1万8500円(税込)	医療機関、検査内容によって異なります
検査結果	指定医療機関から市に直接提出	申請時に提出
申請方法	受検前に申請 ※ 電話申込可	受検後に申請
持ち物	保険証	保険証 印鑑 振込先の口座情報が確認できるもの 領収書(原本) 検査結果
その他	市からの質問票を記入(電話申込の場合は聞き取り)	

高齢者肺炎球菌の予防接種を受けましょう

対象者 過去に高齢者肺炎球菌の予防接種をしたことがなく、令和3年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方(4月下旬に個別に案内通知を発送します)

※ 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害のある方(身体障害者手帳1級相当)も対象です

接種場所

- ① 本市、坂戸市内の実施医療機関
- ② ①以外の県内の指定医療機関

※ 案内通知に接種医療機関一覧表を同封します

個人負担金 3000円

※ ただし、次の①～③のいずれかに該当する場合は個人負担金が免除となります

- ① 生活保護世帯の方
- ② 中国残留邦人等支援給付制度適用者の方
- ③ 市民税非課税世帯(同じ世帯全員が非課税)の方

※ ③の方は、個人負担金免除申請書を提出し、高齢者等予防接種個人負担金免除決定通知書の交付を受ける必要がありますので、事前に保健センターまでご連絡ください

65歳以上の定期接種対象外の方へ

市では、65歳以上の定期接種対象外の方に、任意接種の費用助成を行っています。この助成は、1度限りです。過去に定期接種を受けた方および任意接種で助成を受けた方は除きます。詳しくはお問い合わせください。

☎ 保健センター ☎271・2745

新生児聴覚検査費用の一部を助成します

4月より、新生児の聴覚に関する異常の早期発見・早期支援を目的とし、新生児聴覚検査費用の一部助成を開始します。

対象

4月1日以降に受けた新生児聴覚検査(自動ABR・OAE方式)。原則、新生児が生後1か月までに受けた初回の検査。

助成額

新生児聴覚検査に要した費用のうち3000円を限度額として助成します。

利用方法

妊娠届出時に母子健康手帳とあわせて「新生児聴覚検査助成券」を交付します。検査実施時に実施医療機関に助成券を提出してください。

※ すでに3月31日までに妊娠届出をし、母子健康手帳の交付を受けた方で、出産予定日が4月1日以降の方には助成券を郵送します。対象となる方で助成券が届かない場合は、保健センターへご連絡ください

☎ 保健センター ☎271・2745

フレイルチェック測定会

新型コロナウイルス感染症の影響で、家で過ごす時間が増えたことにより、「上手に話ができなくなった」、「歩く速度が遅くなった」、「物忘れが多くなった」など感じることはありませんか。もしかしたら、心身の活力が低下した「フレイル(虚弱)」の状態にあるかもしれません。

測定会では、簡単な質問紙などを使って自分のフレイル度を知り、予防改善方法について学びます。早めの気づきで元気な体を取り戻しましょう。

☑ 市内在住の65歳以上の方

日程	時間	会場
4月15日(木)	10時~12時	西市民センター
5月11日(火)		東市民センター

☑ 10人(申込順) ☑ 無料 ☑ 筆記具

☑ 2日間とも内容は同じです。どちらかを選んで参加してください。

☑ 4月2日(金)から健康長寿課健康増進担当へ

はつらつ元気体操クラブ

☑ 市内在住で65歳以上の方(原則、要介護・要支援認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)で医師から運動制限を受けていない方

場所	実施日(5月~9月) ※ 祝日を除く	開始日	時間	定員
大橋市民センター	第1・3月曜日	5月17日	13時20分~14時10分	各15人
南市民センター	第2・4月曜日	5月10日	14時40分~15時30分	
東市民センター	第1・3火曜日	6月1日	10時~10時50分 11時20分~12時10分	各10人
北市民センター	第2・4火曜日	5月11日		
市役所	第1・3木曜日	5月6日		
富士見市民センター	第2・4木曜日	5月13日		
西市民センター	第1・3金曜日	5月7日	各15人	
老人福祉センター 「逆木荘」	第2・4金曜日	5月14日	13時20分~14時10分 14時40分~15時30分	各10人

☑ ストレッチ、有酸素運動、リズム体操など気軽に楽しく実践できる体操の紹介

☑ 100円(初回のみ)

☑ 時間を指定しての申し込み不可。応募者多数の場合は抽選ですが、前回参加していない方を優先します。

☑ 抽選結果は全ての方に4月下旬以降に郵送します。

☑ 4月12日(月)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

血管若返り食生活

加齢に伴い血管が老化していくと動脈硬化が起こりやすくなります。さらに、塩分や糖分のとり過ぎや野菜不足、夕食が遅いなどの食生活は、高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病を招き、動脈硬化を進行させます。

血管を若返らせて動脈硬化を予防するための食生活の基本は、主食・主菜・副菜をそろえて必要な栄養素をまんべんなくとることです。主食は、未精製の穀物(胚芽米、雑穀米、全粒粉パンなど)をとり入れ、主菜は、脂身の少ない肉、魚、大豆製品を増やす、副菜は、緑黄色野菜を含む野菜類、きのこ、海藻類をとる。また、一日の中で果物や乳製品をとり入れることで、たんぱく質、食物繊維、多価不飽和脂肪酸(DHA・EPA)やビタミンC、カリウム、マグネシウム、カルシウムなどの栄養素が豊富となり、動脈硬化を予防する食事になります。さらに、加工食品や調味料に多い食塩やアルコールのとり過ぎに注意する、早食いを減らし、野菜から食べることなど毎日の食生活の心がけも血管の老化を防ぐことに繋がります。血管は年齢を重ねても、若返らせることができます。これまでの食生活を見直して、いつまでもしなやかな血管を保ち、健康長寿を目指しましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 春日千加子

