

人間ドックなどの受検費用の助成について



人間ドックや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、受検費用に対する補助を行っています。

対 国民健康保険に加入している年齢が満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4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4年度中の後期高齢者医療人間ドック等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 人間ドックの受検費用の補助を受ける場合は検査結果の提出が必要となります。

	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(消費税込)	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(消費税込)	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(電話申込み可)	受検後に申請
持ち物	保険証	保険証、振込先の口座情報が確認できるもの、領収書(原本)、人間ドック検査結果(写し可)

問 保険年金課保健事業担当

糖尿病性腎症重症化予防対策事業

糖尿病は、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めるだけでなく、重症化すると腎症、網膜症、神経障害など日常生活に大きな影響を及ぼす合併症を引き起こす病気です。重症化予防のためには、病気の早期発見と継続的な治療、食事や運動面での生活習慣の改善が重要とされています。

市では、埼玉県および埼玉県国民健康保険団体連合会と共同で国民健康保険被保険者を対象に特定健診のデータや医療機関受診状況を分析し、糖尿病性腎症重症化予防対策事業を実施します。該当する方には、次のご案内をお届けします(一部電話連絡を含む)。案内の送付を希望しない方は、5月10日(火)までにご連絡ください。

【受診勧奨のご案内】

「受診勧奨通知」を郵送し、受託業者が電話連絡を行います。

対 ①糖尿病の治療が必要な方②糖尿病の治療を中断された方

【保健指導のご案内】

適切な食事のとり方や適度な運動の実践など生活習慣の改善を支援するための「糖尿病性腎症重症化予防プログラムのご案内」を郵送します。

対 糖尿病性腎症(※)の重症化リスクが高い方で主治医が必要と認めた方

※ 糖尿病の合併症の1つで高血糖状態が続くことにより、腎臓の機能が損なわれ血液中の老廃物を尿として排出できなくなり、最終的に腎不全となる危険な病気

問 保険年金課保健事業担当

喫煙について考えよう！～5月31日は世界禁煙デーです～

毎年5月31日はWHO(世界保健機関)によって「世界禁煙デー」と定められ、また、日本では5月31日から6月6日を「禁煙週間」としています。

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しています。また、新型コロナウイルス感染症に関しても、たばこを吸う人は吸わない人と比べて、重症化の危険性が高いことが明らかになっています。

たばこの害は、たばこを吸う本人以外にも影響を与えます。たばこから出る煙や吐き出された煙を吸わされることを「受動喫煙」といいますが、この受動喫煙によってたばこを吸わない人の健康が損なわれることも問題です。

肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群(SIDS)の4疾患は受動喫煙との関連が「確実」と判定され、日本では年間約1万5000人が、受動喫煙を受けなければこれらの疾患で死亡せずに済んだと推計されています。

喫煙する人が周囲に気をつけているつもりでも、ベランダや換気扇の下などであっても、煙や有害物質は部屋の中や近隣に広がりますので、配慮が必要です。また駅のロータリーやバス停などの人が多く利用する場所では、喫煙は控えましょう。

受動喫煙をなくすためには、一人ひとりの意識が大切です。あなたが禁煙に取り組むことは、自分だけでなく、他の人の健康を守ることにつながります。

この機会にたばこの害やご自身の喫煙マナーについて考えてみませんか。そして、禁煙に取り組みましょう。

問 健康長寿課健康増進担当

県HP「県内の禁煙治療に保険が使える医療機関」はこちら



フレイルチェック測定会

外出自粛の長期化により、「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」と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。

早めの気づきと適切な対処方法を学び、健康長寿を目指しましょう！

対 市内在住の65歳以上の方

会場	1日目(フレイルチェック測定会)	2日目(フレイル予防ミニ講座)
大橋市民センター	5月20日(金)10時～12時	5月27日(金)10時～12時

内 【1日目】質問紙を用いたフレイルの兆候の確認、測定機器を使用した筋肉量などの測定

【2日目】歯科衛生士、管理栄養士、保健師によるフレイル予防についての講話

定 15人(申込順) **料** 無料 **持** 筆記具、飲み物

他 測定しやすい服装(裾をひざ下まで上げられるズボンなど)。同一会場、2回連続でご参加ください。

申 問 5月6日(金)から健康長寿課健康増進担当へ電話またはファクシミリ

定例健康ウォーク

ウォーキングは、健康づくりにとても有効な運動です。講師付きなので、初心者でも安心して参加できます。ご自身の健康づくりのきっかけに、参加してみませんか(雨天の場合は、室内で運動を行います)。

対 市内在住の方

日 6月10日(金)9時30分～12時

場 北市民センター

講 鶴ヶ島ウォーキングクラブ

内 3～5kmのコースを歩きます。

定 20人(申込順) **料** 無料

持 飲み物、タオル、帽子、レジャーシート、筆記具

他 両手のあく服装でお越しください。車での来場はご遠慮ください。

申 問 5月2日(月)から健康長寿課健康増進担当へ電話またはファクシミリ



子どもの食事(幼児食)



幼児期は心と身体が急成長する大切な時期であり、食事はとても重要です。幼児の食事のポイントは、家族と一緒に楽しむことです。家族とそろって食卓を囲むようにすることで子どもは食事のマナーを自然と学びます。一緒に食べている家族が「おいしい」と言いながら楽しく会話をしていると、本当にごはんがおいしく感じられて食べるのが楽しくなり、心が豊かになります。

次に、食事時間を決めて生活リズムを整えることも大切です。1日3食とおやつの時間を決め、起きる時間と寝る時間を決めると自然と生活リズムが整います。外遊びなどの後、一番お腹が空く時間に食事の時間を迎えられるようにすれば、なかなかご飯を食べてくれないといった悩みも解消されます。

最後に、食事の味付けはできるだけ薄味にしましょう。幼児期は臓器が未発達なので、塩分や油分の多いものは体に負担をかけます。濃い味付けが習慣化すると大人になってから生活習慣病になってしまう危険性もあります。素材の味そのものが楽しめるような味覚づくりをしましょう。

子どもは食べ物をぐちゃぐちゃにしてみたり、遊びだしたりします。大人としてはイライラする時期でもあります。子どもはそこから食材の感触や温度、匂いなどいろいろなことを学んでいます。1人で食べられるようになるためのステップ期と捉え、ぜひ大らかな気持ちで見守ってあげてください。 **女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 川本 尚子**

ふれあい掲示板

仲間になりませんか

ハッピー料理教室

日 毎月第1金曜日10時～14時
場 女性センター
問 山田 ☎287・1120

フローラ(コーラス)

対 市内在住の女性
日 月3回木曜日10時～12時
場 東市民センター
問 津田 ☎233・5700

鶴ヶ島傾聴ボランティア「つる」

対 成人
日 毎月第3月曜日13時30分～16時
場 富士見市民センター
問 中澤 ☎286・8044

参加してみませんか

スクエアダンス講習会

対 新型コロナウイルスワクチン接種済みの方
日 5月25日(水)、6月1日(水)・8日(水)(全3回)12時30分～14時
場 南市民センター
料 無料
申 下谷 ☎285・6788

剣道体験教室(若葉剣友会)

日 5月14日(土)17時～19時、15日(日)8時～10時
場 栄小学校
料 無料
申 不要
問 森 ☎090・1848・8936



詳細はこちら

省略記号一覧

対 対象 **日** 日時・日にち **期** 期間 **場** 場所 **講** 講師 **内** 内容 **定** 定員
報 報酬 **料** 入場料・参加費 **持** 持ち物 **他** その他 **申** 申込 **問** 問合せ先

7月号の原稿締切は、5月20日(金)です

※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。

笑顔の天使 募集中

広報つるがしまに“お子さんのとっておきの1枚”を掲載しませんか

詳細はこちら

