

すこやかガイド

●さわやか塾

軽い運動や手作業などをする教室です。
人と会い、話をし、さわやかな気分!
あなたも参加してみませんか。

とき 4月16日(月) 5月21日(月)
以後月1回開催予定
午前10時～11時30分

ところ 保健センター健康館すこやかおおはる

対象 65歳以上の方(外出機会が少なく閉じこもりがちな方)

定員 10名程度

持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装、
室内シューズ(お持ちの方のみ)

スタッフ 保健推進員、健康づくりリーダー、
保健師など

申込期限 5月14日(月)

※定員になり次第締め切ります。

申込・問合せ先 保健センター健康館すこ
やかおおはる ☎(444)2714

●40歳の歯周病健診

歯の喪失の要因となる歯周病やむし歯を
予防する目的で、町の指定歯科医院で歯周
病健診を実施します。

対象 町に住所を有し、歯科治療中でない
満40歳に達する方

昭和47年4月1日～48年3月31日生まれの
方

内容 歯科健診(口腔粘膜、顎関節、口腔がん
などの診査)、歯周病検査

申込方法 電話または保健センター健康館
すこやかおおはるまでお越しください。

料金 無料

受診方法 申し込み後、歯周病健診受診票
等を持参して、指定歯科医院を受診してくだ
さい。

有効期限 平成25年3月30日(土)

申込・問合せ先 保健センター健康館すこ
やかおおはる ☎(444)2714

●ポリオワクチンの追加接種に ついて

昭和50年から52年に生まれた方につい
て、ポリオの免疫を保有している方の割合が
他の年齢層に比べて低いことが厚生労働省
の調査で分かっています。

昭和50年から52年に生まれた方は、

- ①ポリオ常在国に渡航される時
- ②お子さんがポリオワクチン接種を受ける
とき

再度ポリオワクチンの予防接種を受けるこ
とをお勧めします。

接種可能病院などはお問合せください。な
お、接種は有料となります。

問合せ先 保健センター健康館すこやかお
おはる ☎(444)2714

●健康づくりのボランティア 「すこやかさん」(保健推進員)募集

すこやかさんは、栄養教室や体操教室など
健康づくりのお手伝いをさせていただきます。
活動を通じて仲間を作り、素敵な健康生活を
送りましょう。

募集資格 年齢制限はありません。

申込期限 4月13日(金)

主な活動内容

- ・栄養教室・体操教室などの手伝い
- ・健康に関する研修・会議への参加など

その他

- ・健康に関する研修会があります。
- ・任期および報酬はありません。

申込・問合せ先 保健センター健康館すこ
やかおおはる ☎(444)2714

●日本脳炎予防接種 接種可能年齢の拡大

平成7年6月1日～19年4月1日生まれの方は20歳の誕生日の前々日まで次のように接種できるようになりました。

※平成7年4月2日～5月31日生まれで接種が完了していない方や接種間隔など詳細についてご不明な点はお問合せください。

※13歳以上で接種を希望される場合、母子健康手帳を持って保健センター健康館すこやかおおはるまでお越しください。また、接種間隔などご不明な点はお問合せください。

●接種状況と接種の受け方

1期を一度も接種していない方 …………… 13ページに記載の間隔で1期3回と9歳以上で2期を接種

1期を1回または2回接種した方 …………… 1期の残りの回数と9歳以上で2期を接種

1期の接種が完了している方 …………… 9歳以上で2期を接種

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン 接種(補助)のご案内

これらの予防接種は任意接種であり、接種対象者の保護者の希望により接種をするものです。法律上の接種義務(努力義務)はありません。

補助可能期限 平成25年3月30日(土)

保護者負担 接種料金と補助金額の差額は保護者の負担となります。接種料金は海部地区協力医療機関により異なります。 **例** 接種金額－補助金額＝保護者負担金

実施可能機関 海部地区協力医療機関

当日の持ち物 予診票(海部地区協力医療機関窓口で配布)、母子健康手帳、健康保険証

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

歯の健康講座

海部歯科医師会

「舌を診る」

舌は口腔の中で咀嚼・嚥下・発音などの運動と、味覚・触覚・温覚・痛覚などの感覚をつかさどる極めて重要な器官です。

舌は舌体(舌質)とその表面を覆う舌苔とに分かれ、その形態と色調を観察することで身体の健康状態と疾病の兆しを知ることができます。舌は左右対称性を保ち、舌運動状態にも問題がない場合、赤みがかつたピンク色をしています。

舌の粘膜は薄くて透明であるうえに、舌に分布する血管は豊富で血液の供給も盛んで舌乳頭も鋭敏に変化するのです。舌は体内の変化を鋭敏に反映する一つの「物差し」となります。

舌を診て、舌の赤みが強くなれば熱性疾患や脱水症状が疑われ、逆に白っぽくなったり、青みがかかった色になると貧血や循環障害が疑われます。また舌の先端の部分的な赤色の変化は風邪の初期やのどや気管支の炎症が考えられます。

舌体が腫れて大きくなっている場合は身体の水分代謝異常(浮腫)であり逆に舌体が細く潤いもない状態では脱水症状が疑われます。

舌苔は正常でも薄い白苔があり、舌苔が全くない場合は消化器の異常があり、白苔が厚くなり黄色みや褐色に近い状態になると熱症状や脱水症状が考えられます。

このように舌は「体内の状態を写す鏡」また「内臓の鏡」とも言われ、臓腑の病変は舌の変化として表れ、舌の観察を通じて体内の状態を知ることができます。

毎日の口腔ケアとともに、日ごろから鏡で舌の形態や色を観察することによって全身の健康状態をチェックしてください。

●一般不妊治療費補助金変更のご案内

申請できる費用 産科・婦人科・泌尿器科・皮膚泌尿器科を標榜する医療機関で「不妊症」と診断され一般不妊治療を受けた方の次の費用について補助されます。

変更前 「平成23年3月～24年2月に診療を受けた費用×1/2」と「50,000円」のどちらか少ない額

変更後

{(平成24年3月分の一般不妊治療に要した費用) + (平成24年4月～25年2月の人工授精に係る診療分)}×1/2」と「45,000円」のどちらか少ない額

申請できる期間 「平成24年3月～25年2月に診療を受けた費用」を「平成24年4月～25年3月まで」に申請する。(さかのぼって申請を受けることはできません)

必要書類 (①②③④は保健センターで準備しています)

- ①一般不妊治療費補助金交付申請書(様式1)
- ②一般不妊治療費補助金交付に関する同意書(様式1-2)
- ③一般不妊治療費補助金交付受診等証明書(様式2)
 - ・複数の病院を受診している方は、申請する領収書を発行したすべての病院の証明書が必要です。
 - ・医療機関の証明が必要ですので、用紙をあらかじめ取りに来てください。
- ④一般不妊治療費補助金請求書(様式5)
- ⑤申請しようとする医療機関(または薬局)の領収書
 - 受診者名・医療機関名・受診日(平成24年3月以降)・保険点数が明記されたもの
- ⑥戸籍謄本
- ⑦町県民税所得課税証明書(控除後の所得額が分かるもの)
 - ・夫・妻それぞれ必要です。
 - ・本町で取得できる方は省略可能
- ⑧健康保険証のコピー
 - 夫・妻それぞれ必要です。
- ⑨通帳(申請者本人の名義)
- ⑩印鑑(スタンプ式除く)

申請を受け付けられない場合

- ①夫および妻(夫+妻)の前年^{※1}の所得の合計額が730万円以上の場合
 - (注1) 平成24年4月～5月に申請する場合は平成22年分の所得金額
 - 平成24年6月～25年3月に申請する場合は平成23年分の所得金額
- ②夫婦ともまたはどちらか一方が申請時点で住民登録が本町にない場合
- ③申請時点で法律上の婚姻をしていない場合
- ④必要書類が不足している場合

注意事項

- ①領収書等に不備がある場合は、医療機関・薬局に照会することがあります。
- ②「当該医療費に対する、他の法令等による給付を受けた費用」「入院時食事療養費、文書料、個室料等治療に直接関係のない費用」は該当しません。
- ③「体外受精」「顕微授精」は、特定不妊治療助成事業に該当する場合がありますので、お問合せください。 津島保健所 ☎0567(26)4137
- ④「夫婦以外の第三者からの卵子・胚の提供による治療法」は対象としません。
- ⑤補助期間は、補助を開始した診療日の属する月から継続する2年間までです。ただし、本事業に基づき愛知県内の他市町村が行った補助期間もこれに含みます。妊娠されて流産された場合は期間が延長される場合がありますので、お問合せください。

申請・問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

● 特定健診・特定保健指導のご案内

★ 特定健診とは？

特定健診(特定健康診査)とは、厚生労働省により40歳以上～75歳未満の保険加入者全員(妊婦と厚生労働大臣が定める一部のものを除く)を対象として実施が義務付けられた、内臓脂肪型肥満に着目した健康診査です。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の発見を重視して、保健指導に結び付けていき、生活習慣病を予防することが目的です。

生活習慣病の代表ともいえる「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」などの発症・悪化には、内臓脂肪が大きく影響しています。生活習慣病は、自覚症状がないまま進行するため、健診は「生活習慣を振り返るよい機会」になります。

メタボリックシンドローム等に該当となった方へは保健指導(生活の改善点を指導・食生活指導)を行い、生活習慣病へ発展しないよう該当者の方々と協力しながら改善を目指します。

生活習慣病(心疾患や脳血管疾患)へ発展してしまった場合や治療期間などを考えると、早期発見、早期改善をお勧めします。

特定健診の検査項目には、すべての対象者が受診しなければならない「基本的な健診項目」と前年度の健診結果等に基づいて、医師の判断により必要に応じて追加受診する「詳細な健診項目」があります。どちらの項目もメタボリックシンドローム対策を重視した内容になっています。

基本的な健診項目

- ・ 問診(生活習慣、行動習慣)
- ・ 診察(理学的所見)
- ・ 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- ・ 血圧測定
- ・ 検尿(尿糖、尿蛋白)
- ・ 血液検査(血中脂質、血糖、肝機能)

詳細な健診項目 心電図・貧血検査・眼底検査

★ 特定健診を受けないと…

厚生労働省が平成24年度までに「特定健診の実施率65%」「特定保健指導の実施率45%」「メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率10%」と目標値を定めており、達成度によって後期高齢者医療制度への支援金がプラスマイナス10%の範囲内で、増額または減額される予定です。

つまり、健診を受ける人が少なければ、保険税が高くなる可能性も考えられます。

健診は、病気を発見するだけのものではありません。自分の健康状態をチェックし、生活習慣病などの予防に努めることで、結果的に医療費の節約やこれ以上国保税が上がらないよう抑えていくことにつながるのです。

ぜひ、年に1回健診を受けるよう心掛けましょう。詳細については、5月下旬に該当する加入者全員に通知します。

75歳以上の後期高齢者医療保険に加入している方は生活習慣病の早期発見・介護予防を目的とした後期高齢者医療健康診査(後期高齢者健診)を受診することができます。

問合せ先 役場 保険医療課 内線170

