

3月1日～8日は「女性の健康週間」です！

「乳がんについて考えてみましょう」

女性の罹患率では、乳がんが1位となっており、その数は年々増加しています。20歳代後半から増加し、50歳代でピークを迎えています。

●乳がんのリスクが高い方

- 家族に乳がんになった方がいる
- 初潮年齢の若い方
- 閉経年齢の遅い方
- 更年期障害に対してホルモン補充療法を行った方

このほか、肥満やアルコールのとり過ぎも乳がんのリスクに関わると考えられています。

●自己検診

毎月、生理が終わって1週間以内、生理のない女性は毎月決まった日に、自分でチェックしましょう。

- ・左右の乳房のかたちの変化
- ・しこりの有無(※)
- ・皮膚のくぼみの有無
- ・皮膚の色やたれ
- ・乳頭からの分泌物

※乳がんのしこり
5mm～1cm位の大きさになると、自分で注意深くさわるとわかるしこりになります。しかし、しこりがあるからといってすべて乳がんではありません。

●定期検診

検診を受診しなかった方の半数以上が「いつでも受診できる」「時間が取れない」などを理由に挙げています。しかし、初期のがんには、ほとんどの場合自覚症状がなく、自分で見つけることができないような小さなしこりもあります。そのためにも、定期的に検診を受け、もし異常を感じたら、速やかに医療機関を受診しましょう。

H21年度の健診は全て終了しています。H22年度の健診については、4月下旬に世帯ごとにご案内します。(乳がん検診は集団健診のみの実施となります)



▼問い合わせ先＝

保険課 健康診査担当

☎ 9129

「介護予防診断」を実施します

高齢期の健康づくりでは、今ある心身の機能をできるだけ落とさないことが、生活習慣病の予防とともに大切になってきます。そのためには、まず今の自分の状態をよく知ることが必要です。

こんな心あたりはありませんか？

- ・ 何でもない場所ですまづいた
- ・ 息切れしやすい
- ・ 入れ歯の調子が悪い
- ・ 食欲がない
- ・ 家に閉じこもりがち
- ・ 物忘れが増えた
- ・ 何をするにもおっくう など

一見、どうとつことはいらないように思えるかもしれませんが、そのまま放置しておく、少しずつ筋力の低下や栄養状態になり、要介護状態や病気を招き、やがて寝たきりに…といった悪循環におちいる危険性があります。

介護予防は早く始めれば大きな効果が期待できますので、「自分はまだまだ元気だ」と感じている時こそ生活機能[※]に衰えがないかをチェックするために「生活機能チェック票」を受けましょう。

※生活機能…体や心の働きだけでなく、日常生活動作や家事、家庭や社会での役割なども含みます。

①介護予防診断 (生活機能チェック)

対象者＝要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方
対象者には4月中に「生活機能チェック票」を郵送します。

「生活機能チェック票」は25個の質問に答えるものです。

記入が終わったら、返信用封筒に入れて投函してください。

診断結果は、後日郵送でお知らせします。

②生活機能二次診断

医師による生活機能検査判定を受けます。

対象者＝①の診断結果により、生活機能の低下がみられる方のみ
③介護予防教室等に参加
対象者＝②の結果、介護予防プログラムへの参加が望ましいとされた方

▼問い合わせ先＝

保険課 高齢者支援係

☎ 9129

◎3月1日から3月7日は「ごじも予防接種週間」です。

感染症を予防するため、お子様に予防接種を受けさせましょ。受け忘れていた予防接種がありまして、この期間を利用して受けてください。今回、ごども予防接種週間」にご協力いただけた医療機関は次のとおりです。

受診する場合は、実施時間等事前にお問い合わせください。

医療機関	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
やの小児科 医院 56-0280	○	○	○	○ 午前のみ	○	○ 午前のみ	

▼問い合わせ先
健康福祉課 健康増進係
☎(56) 9132

人間ドックの費用を一部助成します

国民健康保険では、国保に加入している方の健康保持と病気予防のために人間ドック費用の一部助成を行っております。一度、あなたの健康をチェックしてみましょう！

助成対象者	<ul style="list-style-type: none"> ●上三川町の国保加入者で今年度30歳以上70歳未満の方 ●保険税に未納がない方 ●今年度ドックの助成金の交付を受けていない方(1年度1回限り)
健診機関	<ul style="list-style-type: none"> ●石橋総合病院 ●自治医科大学健診センター ●済生会宇都宮病院 ほか <p>※上記の健診機関については役場保険課で受診手続きをしてください。 ※上記以外の病院等で健診を受ける場合は、個人で受診手続きをすることになります。</p>
コースと助成金額	<p>★1日コース → 26,000円を助成します。 (自治医科大学健診センターのみ35,000円)</p> <p>★1泊2日コース → 43,000円を助成します。 ※総費用から助成金額を差し引いた額が自己負担となります。 ※脳ドックについても助成の対象になります(助成金額26,000円)。</p>

※今年度の助成は、3月31日までの受診分になります。来年度(22年度)の申請は3月から受け付けます。

▼申し込み方法＝保険証と印かんを持参のうえ、保険課国保年金係までお越しください。

▼問い合わせ先＝保険課 国保年金係 ☎(56) 9134

『高齢受給者証』についてのお知らせ

現在、70歳から74歳の方(一定の障がいにより後期高齢者医療被保険者となる方を除く)には、高齢受給者証が交付されています。

高齢受給者証の「一部負担金の割合」の欄には、「2割(平成22年3月31日までは1割)」と表示されています。

しかし、高齢者医療制度の見直しに伴い、負担割合の引き上げの見直しの凍結が延長され、「2割(平成22年3月31日までは1割)」と表示され

ている方は、平成22年4月1日から平成23年3月31日までの1年間は、自己負担額が1割に据え置かれます。(現役並み所得のある方で、3割負担の人は除きます)

このため、4月以降使用する新たな高齢受給者証を3月末までにお届けします。

医療を受けるときは、保険証と一緒に忘れずに提示してください。

国民健康保険高齢受給者証	
交付年月日 年 月 日	
記号	番号
住所	
氏名	性別
対象被保険者氏名	性別
生年月日	年 月 日
一部負担金の割合	
発効期日	年 月 日
有効期限	年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	

ココが変わります

▼問い合わせ先＝保険課 国保年金係 ☎(56) 9134