

# いきいき健康 吉野町保健センターです!

お問い合わせ・申込み…保健センター(長寿福祉課) NTT…Tel(32)0521、IP…(39)9079

場所の記入がない事業は保健センター(健やか一番館4階)にて行います。交付・申請窓口は3階です。各事業の詳細は、広報4月号と同時配布の「令和4年度健康づくりカレンダー」をご覧ください。健康づくりカレンダーは令和5年3月末まで保管してください。

## 10月は、がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間です

がんは、成人の2人に1人が罹患し、3人に1人ががんで命を落としています。がん検診は、受診することによりがんの死亡率が減少する効果が認められています。この機会に検診で早期発見に努めましょう!

## ミニドック

実施日	実施場所	実施時間※1
10月6日(木)	宮滝河川交流センター	9:00～11:00
10月29日(土) ※歯科健診はありません	保健センター	8:30～11:00
10月30日(日)		

10月29日は、予約枠残りわずか

各会場で受けられる健(検)診情報		
健(検)診内容	対象者	料金※3
胃がん検診 胃部X線(バリウム)検査 ABC検診 血液検査	平成5年3月31日以前に生まれた方※2	胃がん検診 ABC
		30～69歳 900円 500円
		70～74歳 500円 無料
75歳以上 無料 無料		
肺がん(結核)検診 胸部直接X線撮影 喀痰検査(必要な方)		30～64歳:500円 65歳以上:無料
大腸がん検診 2日分の検便による 便潜血検査		30～69歳:500円 70～74歳:200円 75歳以上:無料
若年者・特定・長寿健診 血液検査、検尿、計測、 診察など		無料
歯科健診 歯周疾患検査 ※10月29日は実施なし		30歳以上:500円 今年度30・35・40・45・ 50・55・60・65・70・75 歳になる方は無料
肝炎ウイルス検診 血液検査	昭和58年3月31日以前に生まれた方(以前に肝炎ウイルス検診を受けていない方)	B型のみ:100円 C型のみ:600円 両方:700円

お申込みいただいた検診日の約1週間前に案内文・問診票・検便容器等をお送りします。

(※1) 健(検)診の受付時間は、密を避けるため受診される方に個別で時間を分けて案内しています。案内時間にお越しくください。

(定員に達した場合、申込受付を終了する場合があります。)

(※2) ①ABC検診…今年度30歳から5歳間隔の節目年齢となる方で、以前にピロリ菌除去や検査を受けていない方が対象 ②若年者健診・特定健診…吉野町国民健康保険加入の方が対象 ③長寿健診…後期高齢者医療制度加入の方が対象

(※3) 対象年齢にあたる、生活保護を受給中の方は、すべての健(検)診を、無料で受けられます。



## 女性のがん検診 [子宮頸がん・乳がん・大腸がんセット検診]

	実施日	実施場所	受付時間	対象者	検診内容	料 金
子宮頸がん	10月12日(水)	保健センター	13:00～ 15:30	平成15年3月31日以前に生まれた方 (昨年度の検診をうけていない方)	子宮の入り口付近を軽くこすって細胞を採取し、顕微鏡で調べる検査	20～69歳:1,000円 70～74歳: 700円 75歳以上: 無料
乳がん				昭和58年3月31日以前に生まれた方 (昨年度の検診をうけていない方)	マンモグラフィ検査(レントゲン)	40～49歳:1,800円 50～69歳:1,300円 70～74歳: 600円 75歳以上: 無料
大腸がん				平成5年3月31日以前に生まれた方	問診と2日分の検便による便潜血検査	30～69歳: 500円 70～74歳: 200円 75歳以上: 無料



10月1日～31日は  
乳がん月間です

吉野町では乳がん検診を実施しています！

近年、日本人女性の11人に1人が乳がんにかかると言われてしています。早期発見のためにはマンモグラフィによる検査を2年に1度受診しましょう。多くのがんは、2年に1度の検診で早期発見できますが、なかには急激に大きくなるものもあるため、しこり、乳房のひきつれ、乳頭から血性の液がでる、乳頭の湿疹やただれなどの症状がある場合は次の検診を待たずに病院へ行きましょう。詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。

40歳以上の  
女性の方

乳がん検診  
(マンモグラフィ)を  
実施

満20歳～満39歳  
の女性の方

昭和58年4月1日～  
平成15年3月31日生

乳がん検診の費用  
の一部助成を実施  
★個別で受診した乳がん  
検診(マンモグラフィまたはエコー)  
が対象です。

## 健康が気になる今だからこそ定期的に健(検)診を受けましょう

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ、定期的な健診と検診で健康状態をしっかりとチェックしましょう。**自分の体をしっかり知るのが、健康維持の第一歩です。**

令和4年度の特定健診・長寿健診、各種がん検診・歯科健診・肝炎ウイルス検診について、例年どおり集団健診および個別健診を実施します。

健(検)診会場では、消毒や換気などの感染防止対策を行っています。(胃がん検診は、密を避けるため、人数に制限があります。先着順ですので、受診をお考えの方は早めの申込みをお願いします。)

各種健(検)診の申込みやご不明な点は、保健センターまでご連絡ください。

## 健診結果相談会

9月に行った集団健診の結果相談会です。栄養士・保健師がわかりやすく日常生活での減塩のポイントと個々の健診結果に基づいた健康へのアドバイスをします。ぜひお越しください。☎保健センター TEL(32)0521

実施日	実施場所	実施時間	持ち物
10月14日 (金)	保健センター	13:30～ 15:00	・健診結果(別の機会に健診を受診された方はその健診結果) ・筆記用具 ・味噌汁・眼鏡など
10月26日 (水)	南国栖自治会館		



普段飲んでいる味噌汁の塩分濃度を測定しませんか。味噌汁を空ペットボトル等に入れてお持ちください。

## 参加募集

### 栄養教室 メタボ予防のつどい(食事編)

- ▶日時 10月18日(火) 13時30分～15時30分
- ▶場所 健やか一番館
- ▶対象 健診等の結果、糖尿病、血圧、血中脂質、腹囲・BMIが“保健指導判定値”で、食事が気になっている方やそのご家族

“保健指導判定値”とは

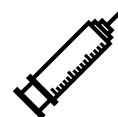
- ◆随時血糖140～199mg/dlまたは空腹時血糖100～125mg/dl、HbA1c5.6～6.4%
- ◆血圧収縮期130～139mmHgまたは拡張期85～89mmHg
- ◆中性脂肪150～299mg/dl、HDLコレステロール35～39mg/dl、LDLコレステロール120～139mg/dl
- ◆腹囲(男性)85cm以上・(女性)90cm以上、BMI25以上

- ▶内容 改善に向けた食生活の振り返り、食べ方のポイントなどの体験(感染予防のため、調理実習はありません。)
- ▶定員 15人
- ▶申込締切 10月14日(金)までに保健センターへ  
☎保健センター TEL(32)0521 FAX(32)4690

## 高齢者インフルエンザ予防接種

接種費用の一部を助成します。

令和4年10月1日～令和5年1月31日



### ▶対象者

- ①接種当日に65歳以上で接種を希望される方。
- ②60歳～64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活活動が極度に制限される程度の障害のある方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害のある方(主治医にご相談ください)で接種を希望される方。

▶接種者負担額 2,000円 (生活保護世帯は無料)

### ▶接種方法

かかりつけの医療機関に直接予約のうえ、接種方法を確認してください。

\*個人通知はありません。

\*吉野町・大淀町・下市町内の医療機関で接種される場合、保健センターへの事前申請が必要ない場合があります。詳しくは、かかりつけの医療機関または保健センターにお問い合わせください。

### ▶吉野町内インフルエンザ予防接種実施医療機関

- 島田医院 TEL(32)2026
- 潮田クリニック TEL(32)3381
- 吉野病院…実施日未定のため、病院ホームページ等でご確認ください。

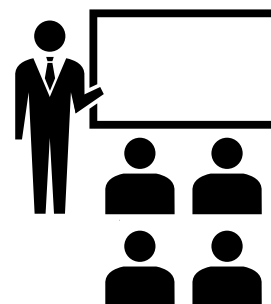
☎保健センター TEL(32)0521

## 出前健康講座のご案内

長寿福祉課職員が地域に伺い、よしのスマイル体操や健康に関する講座を無料で実施しています。お気軽にお申し込みください。

### ◆お問い合わせ・申込み

長寿福祉課 TEL(32)8856



## 奈良県初級障がい者 スポーツ指導員養成講座

初めてスポーツに参加する障がい者に対し、喜びや楽しさを重視したスポーツの導入に必要な基本的知識・技術を習得した指導員の養成のための講習会を開催します。

▶日時 11月26日・27日、12月3日・4日(4日間)  
9時30分～17時30分

▶場所 奈良県心身障害者福祉センター  
(〒636-0344 田原本町宮森34-4)

▶申込期間 10月1日(土)～11月6日(日)消印有効

▶定員 30名

※定員を超えた場合は抽選となります。

▶対象 令和4年4月1日現在18歳以上の奈良県在住または、在学・在勤の方

〒奈良県障害者スポーツ協会事務局  
Tel.0744(33)3393

## 令和4年度第1回 介護者のつどいを開催します

▶日時 10月26日(水) 10時～11時30分

▶場所 吉野町大字丹治130番地の1  
吉野病院併設 健やか一番館3階 健やかサロン

▶内容  
・牛乳パックリメイク小物を作りましょう!  
～かわいい小物で食卓を明るく～  
・みんなでわいわい  
情報交換や意見交換

▶締切 10月24日(月)

▶その他 先着順にて  
定員8名、参加費無料

▶申込方法

電話にてお名前、連絡先をお伝えください。  
長寿福祉課 地域包括支援センター  
NTT…Tel(32)8856 IP直通…Tel(39)9078

※感染症の状況により中止となる場合があります。  
中止の際は、お申込みの方に個別で連絡します。



お願い 参加者の方は当日**自宅で検温**と**マスク着用**のご協力をお願いします。

公共交通機関と  
合わせて利用することで  
お買物や通院等が  
もっと便利に!

## ご存じですか? タクシー券

吉野町内に居住し、住民基本台帳に記載のある満75歳以上の方々を対象に、「高齢者外出支援タクシー券」(1回680円×12枚綴り)を**1年度につき1回**交付しています。

### 助成内容

タクシー料金の初乗り運賃を助成

### 利用券の使用方法

運賃支払時に利用券と差額を乗務員にお渡しください。利用券は1回の乗車につき、2枚まで利用可能です。タクシー券を交付されている方と相乗りの場合、その方の分も使用できます。

\*おつりは出ませんのでご注意ください。

### 対象タクシー事業者

宮滝タクシー  
奈良近鉄タクシー吉野営業所  
大淀タクシー  
川上タクシー  
千石タクシー  
吉野口タクシー



◆お問い合わせ・交付  
長寿福祉課 Tel(32)8856