

# 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。

今年度最後です

## ミニドック

実施場所 保健センター

実施時間 8:30~11:00

※1

実施日 11月13日(日)

11/13は、無料託児サービスを実施。利用には申込が必要です。

12月 3日(土)

※歯科健診はあり  
ません

12月 4日(日)

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。

ミニドックの内容			
健(検)診内容	対象者	料金 ※3	
胃がん検診 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
		70~74歳	500円
		75歳以上	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)	平成5年3月31日以前に 生まれた方 ※2	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	平成5年3月31日以前に 生まれた方 ※2	30~69歳	500円
		70~74歳	200円
若年者・特定・長寿健診 血液検査、検尿、計測、 診察など	平成5年3月31日以前に 生まれた方 ※2	75歳以上	無料
			無料
歯科健診 歯周疾患検査 ※12月3日は実施なし	平成5年3月31日以前に 生まれた方 ※2	30歳以上	500円
		今年度30・35・40・45・ 50・55・60・65・70・75・ 80・85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

(※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。

(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。

## 65歳以上の方は結核検診を受診する義務があります

結核検診は、ミニドックの肺がん検診で受けることができます。今年度、まだ結核(肺がん)検診を受けていない方は、受診しましょう!



## 健診結果相談会

集団健診の結果相談会を実施します。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。

実施日	実施場所	実施時間	持ち物
11月29日 (火)	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



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。

## インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザの流行に備え、十分な予防とインフルエンザウイルスに負けない体力をつけましょう。



吉野町では、高齢者と、生後6か月から中学生までの方のインフルエンザ予防接種の費用助成を行っています。

詳しくは保健センター【Tel(32)0521】までお問い合わせください。

### インフルエンザウイルスに負けないために…

- ▶うがい・手洗いをしましょう。
- ▶適度な温度・湿度管理をしましょう。
- ▶人ごみは避けましょう。
- ▶栄養と休養をしっかりとりましょう。
- ▶マスクを使いましょう。
- ▶インフルエンザ予防接種を受けましょう。

## 健康相談(予約制)

管理栄養士・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。

実施日	実施場所	実施時間	持ち物
12月8日 (木)	保健センター	13:30～ 15:00	・筆記用具、眼鏡など ・健診結果(健診を受診した方)

## 参加募集

### 運動教室 メタボ予防のつどい(運動編)

- ▶日時 11月24日(木) 13時30分～15時30分
- ▶場所 健やか一番館 保健指導室
- ▶対象 ①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、運動の必要を感じているけどなかなか続けられない方やそのご家族  
②健診の結果は問題ないが、運動不足を自覚し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 室内で軽く体を動かしながら運動について語り合おう!
- ▶定員 15人
- ▶申込締切 11月15日(火)までに保健センターへ  
問保健センター Tel(32)0521 FAX(32)4690

## 新型コロナウイルス感染症 感染予防をしましょう

年末年始の流行に伴って、一人ひとりが慎重な行動をとり、自分自身だけでなく家族や周りの人の健康を守りましょう。



▶ 手洗いうがい・消毒をしましょう。



▶ 室内や人混みの多い場所ではマスクを着用しましょう。



▶ 黙食を心がけましょう。



▶ 換気の徹底を行い、人との距離は1～2mあけましょう。



▶ 発熱等の症状のある場合は登校・出勤・外出をしないようにしましょう。



▶ 外出時には自身の健康状態を確認しましょう。



▶ 十分な睡眠をとり、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけましょう。

## オストメイトの方の個別相談

人工肛門・人工膀胱をもたれて、色々な悩みや苦勞があると思います。ひとりで抱え込まず、専門家や同じ立場の人に相談してください。(申込不要)

▶ **対 象** 県内にお住まいのオストメイトの方

▶ **日 時** ①11月15日(火)9時～12時

②11月19日(土)9時～12時

▶ **場 所** ①奈良県文化会館(1階 第2会議室)

②奈良県社会福祉総合センター

(2階 ボランティアルーム)

◆お問い合わせ先

公益社団法人日本オストミー協会 奈良県支部  
川崎真弘 TEL090(2110)5032



## NET119緊急通報システム 登録・講習会の開催案内

### ▶ NET119緊急通報システムとは

音声による119番通報が困難な方のための緊急通報システムです。携帯電話やスマートフォンを使って、素早く119番に通報することができます。利用するためには事前登録が必要です。詳しくは手話による説明動画をご覧ください。

手話によるNET119緊急  
通報システム説明動画

<https://link.web119.info/video/net119>



### 登録・講習会

#### ▶ 対 象

聴覚または言語機能の障がい等により、音声で会話することが困難な方。

▶ **開催日** 12月11日(日)

▶ **場 所** 天理市民会館 3階 大会議室  
(天理市川原城町789)

▶ **締 切** 11月30日(水)

#### ▶ 申込方法

氏名、生年月日、住所、連絡先、メールアドレス、身体障がいの内容をメールまたはFAXにて送信

#### ▶ 申込先・問い合わせ先

奈良県広域消防組合消防本部 警防部通信指令課  
TEL0744(26)0115 FAX0744(46)9175

▶ **メール** shisutemukanri@narask119.jp

## 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

～年末調整や確定申告まで大切に保管を!～

国民年金保険料は、税の申告をする時、**納めた保険料の全額が社会保険料控除の対象**となります。

**!** その年の1月1日から12月31日までに納めた保険料について、社会保険料控除を受けるには

年末調整や確定申告を行う際、**保険料を支払ったことを証明する書類(領収証書等)の添付等が必要**

国民年金保険料を納付した方には、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。**年末調整や確定申告を行う時まで大切に保管**してください。

### ▶ 送付時期

- ① 令和4年1月1日～令和4年9月30日までの間に保険料を納付した方…令和4年11月上旬
- ② ①の送付対象とならなかった方で、10月1日～12月31日までの間に初めて納付した方…令和5年2月上旬

固日本年金機構ねんきん加入者ダイヤル

Tel.0570(003)004 | P電話 03(6630)2525

## 特定・長寿健診のご案内



**「年に一度のチェック」受けましたか?**

疾病の早期発見や重症化予防のため、健康診査を受診しましょう!

国民健康保険(30歳以上)・後期高齢者医療保険の加入者は、「**集団ミニドック**」もしくは「**個別健診**」を**無料(※)**で受診できます。※集団ミニドックのがん検診は一部有料

まだ受診されていない被保険者の方へ

- ▶ **集団ミニドック**(健康診査と各種がん検診を同時受診を希望する方) → 町民税務課までお申し込みください。(※日程等は14ページに掲載)
- ▶ **個別健診**(健康診査のみ)を希望する方 → 健診実施医療機関に直接お申し込みください。

**【持ち物】**受診券(紛失した方は再発行します。)

質問票・保険証

人間ドック(国民健康保険加入者対象)

南奈良総合医療センターで人間ドックを受ける方に費用の一部を助成します。(申込み多数の場合は受診できないことがあります。ご了承ください。)

**【助成金額】**①今年度内に満40歳になる方…上限37,000円+消費税 ②①以外の方…上限20,000円

固町民税務課

NTT…Tel(32)3081 | IP直通…Tel(39)9063

## 税を考える週間

これからの社会に向かって

期間 11月11日  
11月17日

納税意識の向上に向けた様々な取組を実施しています。

- ◆「税を考える週間」の特集ページ  
国税庁ホームページに国税庁の取組を紹介するページを開設します。
- ◆講演会や説明会  
国税局や税務署による大学生や社会人向けの講演会や説明会を全国各地で開催します。
- ◆各種イベント  
関係民間団体などによる講演会や税の作品展など、全国各地で行われます。



### < 国税庁の利便性向上への取組 >

- ▶ 確定申告書は、自宅からスマホやパソコンで作成・提出ができます。
- ▶ 国税の納付は、e-Taxにより口座振替ができるダイレクト納付、インターネットバンキングなどを利用した電子納税のほか、クレジットカード納付や振替納税により、キャッシュレスで納付できます。
- ▶ 納税証明書は、税務署に来署せずに、スマホや自宅・オフィスのパソコンから納税証明書の請求から受取までの手続きができます。

税を考える週間 検索



**国税庁**  
https://www.nta.go.jp  
法人番号 7000012050002

市町村税・県税の一斉

## 滞納整理強化期間

令和4年11月・12月

地方税の公平・公正を確保し、納期内納税者の信頼に応えるため、下記のとおり「市町村税・県税の一斉滞納整理強化期間」を設定し、**県内全市町村と県が連携・協働して差押等をはじめとした滞納整理を強化かつ集中的に取り組みます。**

**【実施団体】**県内全市町村・県

- 【取組例】**①滞納者に対する電話・文書催告の集中実施  
②滞納者に対する差押(預貯金・給与等)の集中実施

固町民税務課

NTT…Tel(32)3081 | IP直通…Tel(39)9062