

いきいき健康 吉野町保健センターです!

問い合わせ・申込み…保健センター(長寿福祉課) NTT…TEL(32)0521、IP…TEL(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。詳細は、広報4月号と同時配付した「令和5年度健康づくりカレンダー」をご覧ください。カレンダーは令和6年3月末まで保管してください。

ミニドック

実施日

- ①9月 8日(金) 保健センター
- ②9月 9日(土) 保健センター
- ③9月28日(木) 吉野運動公園
- ④9月29日(金) 南国栖自治会館
- ⑤10月5日(木) 宮滝河川交流センター

実施時間

- ① ② 8:30～11:00
- ③④⑤ 9:00～11:00

混雑を避けるため、お申込みの方には個別に時間をご案内します。

ミニドックをお申込みの方には、後日案内文・問診票・検便容器等をお送りします。

※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。

ミニドックの内容		
健(検)診内容	料金※	対象者
胃がん検診 胃部X線(バリウム)検査	30～69歳:900円	平成6年3月31日以前に 生まれた方
	70～74歳:500円 75歳以上:無料	
胃がん ABC検診 血液検査	30～70歳:500円 75・80歳:無料	<ul style="list-style-type: none"> ■30、35、40、45、50、55、60、65、70、75、80歳 ■以前にピロリ菌の除去や検査を受けていない方 ■胃がん検診を受ける方
	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	
肝炎ウイルス検診 血液検査	B型:100円/C型:600円 今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる方と 75歳以上の方は無料	<ul style="list-style-type: none"> ■昭和59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
若年者・特定・長寿健診 血液検査、検尿、計測、 診察など	無料	<ul style="list-style-type: none"> ■30歳以上の吉野町国民健康保険加入の方 ■後期高齢者医療制度加入の方
歯科健診 歯周疾患検査 (歯周ポケットの測定など) 9月9日(土)はありません。	無料	平成6年3月31日以前に 生まれた方

ミニドック時に石綿読影の精度に係る調査を実施します

肺がん検診で撮影した胸部X線画像から、石綿関連疾患の有無に着目して再度読影し、読影の正確さを検証する検査を行います。この事業は町が環境省から委託を受けて行うものです。

▶申込方法

ミニドックの肺がん検診を申し込む時に「石綿読影希望」とお伝えください。

▶対象

12月までに実施するミニドックの肺がん検診を受診する、石綿による健康への影響に不安がある方で、本調査の内容を理解し、調査の協力に同意できる方。
(すでに呼吸器疾患で医療機関を受診している場合や石綿の健康被害の救済制度を受けている方は対象外)

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 ミニドック時に風しん抗体検査を受けられます

▶事前に予約が必要です。

▶4月下旬に郵送した無料クーポンをお持ちください。

健康相談(予約制)

健診結果の説明や、日常生活の振り返りなど健康に関する個別相談会です。保健師が健康に関する個々の相談に応じます。

実施日	実施時間	持ち物
9月12日(火)	13:30~15:00	特定健診結果 筆記用具、メガネ等

9月は健康増進普及月間です

近年、国民の健康水準が上がり、平均寿命も伸びています。平均寿命から介護が必要となる期間を引いた年月を健康寿命といいます。吉野町では、健康寿命を伸ばすため第2次健康増進計画と食育推進計画を策定し、以下の5つの分野でそれぞれに目標を立てています。

身体活動・運動

- ウォーキングなどの運動習慣を身につけよう



受動喫煙防止

- 喫煙者を減らして、受動喫煙防止に取り組もう



栄養・食生活

- 減らそう食塩、たっぷり野菜と脂肪控えめで健康的な食生活を
- 生涯自分の歯でおいしく、楽しく食べよう
- 早寝早起き、バランス朝食を始めよう



休養・こころの健康

- 睡眠でこころとからだの休養を
- 身近にある自然の中で、体を動かしてこころもリフレッシュ



健康管理

- 定期的に健(検)診を受診し、生活習慣の改善につなげよう



1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

安心先取り! この機会に健(検)診を受けて、普段頑張っているからだの状態をチェックしましょう。

受診者の声/

検診で調べたら、血液の異常が見つかった。



受診で安心を得られます。



年に一度は自分の体の状態をチェックしましょう。



検診で大腸がんが見つかったから、今生きているのも検診のおかげ



9月24日～9月30日は結核予防週間です

結核は「過去の病気」ではありません。

今でも国内で毎年新たに1万人以上の患者が発生し、約2千人が命を落としている、重大な感染症の一つです。

奈良県では、令和3年に121名の結核患者が確認され、そのうち8割が65歳以上の高齢者でした。せきやたんが2週間以上続いたり、微熱や体のだるさなどの症状が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

肺がん検診に合わせて結核検診を無料で実施

吉野町では65歳以上の方を対象に、肺がん検診に合わせて結核検診を無料で行っていきます。高齢者は症状の出ない場合があり、発見が遅れることもありますので、年に1度は胸部レントゲン検査を受けましょう。

◆お問い合わせ先

吉野保健所地域保健第一係 Tel.0747(64)8132

誰も自殺に追い込まれることのない社会をめざして

9月10日(日)自殺予防デー 9月10日(日)～16日(土)自殺予防週間

全国の自殺者
約2.2万人奈良県の自殺者
230人

令和4年

自殺は身近で深刻な社会問題となっています。
平成19年6月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」において、9月10日の世界自殺予防デーに因んで、毎年9月10日からの1週間を『自殺予防週間』として設定し、国、地方公共団体が連携して、幅広い国民の参加による啓発活動を強力に推進することとされています。

自殺は防ぐことができます

心のサインに気づいてください

身近な方に、“いつもと違う”言動が見られませんか？

気になる様子があれば、「心配している」というメッセージを伝えましょう。

あなたの身近に、悩みや問題を抱えて辛い思いをしている方はいませんか？かけがえのないいのちを守るために大切なのは、「気づく」「聴く」「つなぐ」「見守る」ことです。



ひとりで悩まないで…
あなたの気持ち、話してください



◆奈良いのちの電話

TEL 0742(35)1000 24時間365日

◆ならこころのホットライン

(精神保健福祉センター)

TEL 0744(46)5563

平日9時～16時(土日祝休み)

TEL 0742(81)8527

平日夜間16時～20時 / 土日祝日9時～20時

※いずれも受付19時30分まで

◆長寿福祉課

NTT…TEL (32) 8856

IP直通…TEL (39) 9078

平日8時30分～17時15分(土日祝休み)

精神障害保健福祉手帳の有効期限

精神障害保健福祉の交付を受けている方へ

手帳には有効期限があります。

引き続き手帳による福祉サービスを利用するには、更新の手続きが必要です。手帳見開き右のページの有効期限を確認のうえ、申請してください。

記載事項に変更がある場合も変更届の提出が必要です。

- ▶「診断書・障害年金証書の写し」または、「特別障害給付金受給資格者証の写し」という申請書類の違いによって、それぞれ必要書類が異なります。詳しくは、下記までお問い合わせください。

☎長寿福祉課

NTT…TEL(32)8856 IP直通…TEL(39)9078

9月は高齢者福祉月間です

多年にわたり、社会の発展に寄与された方々に敬老の意を表すと共に、誰もが生きがいをもって、健康で安心して暮らせる長寿社会を築くことが大切です。

本町では、この期間中に敬老祝い事業を通して、長寿のお祝いを次のとおりお届けします。

- ▶町事業 ◆100歳到達 敬老祝金贈呈
- ▶県事業 ◆100歳到達 祝状・記念品贈呈

☎長寿福祉課

NTT…TEL(32)8856 IP直通…TEL(39)9078