



総合健(検)診のお知らせ

平成 26 年度最後の健診です。生活習慣病予防のためにも年に 1 度は必ず受診しましょう。

とき	ところ
1月18日(日)、19日(月)	総合福祉センター

- **受付時間** 午前 8 時 30 分から 10 時 30 分まで
- **申込方法** 健(検)診希望日の 1 週間前までに電話でお申し込みください。また、申込書が自宅に届いている場合は、必要事項を記入して返送してください
- **健(検)診内容** 各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん・肝炎ウイルス・結核検診)、特定健診、基本健診
- **申し込み・問い合わせ** 総合福祉センターまで

母子健康手帳の交付

妊娠中の生活や制度などについて保健師が説明します。

- **とき** 毎週水曜日の午前 10 時から 11 時 30 分まで。必ず妊婦本人がお越しください
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **必要なもの** 妊娠届出書(ある人のみ)

乳幼児健診・相談

1 月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- **とき** 健診の内容によって異なりますので詳細は通知(案内)書をご確認ください
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **内容** 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

区分	期日	対象児
4 か月健診	1月15日(木)	平成 26 年 8 月 19 日から 平成 26 年 9 月 17 日生まれ
7 か月健診	1月22日(木)	平成 26 年 5 月 30 日から 平成 26 年 6 月 26 日生まれ
12 か月健診		平成 26 年 1 月 1 日から 平成 26 年 1 月 31 日生まれ
1 歳半健診	1月 8 日(木)	平成 25 年 6 月 5 日から 平成 25 年 7 月 8 日生まれ
3 歳児健診		平成 23 年 12 月 5 日から 平成 24 年 1 月 8 日生まれ
乳幼児相談	1月28日(水)	平成 26 年 10 月 26 日から 平成 26 年 11 月 29 日生まれ

※乳幼児相談は、身体測定・育児相談・栄養相談を行います。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

- **問い合わせ** 総合福祉センターまで

特定健診を受診して、生活習慣病予防に役立てましょう

生活習慣病の有病者・予備群を減少させることを目的として平成 20 年から特定健診が始まりました。特定健診はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。メタボリックシンドロームの状態を放置すると、動脈硬化が進行し、心筋梗塞などの心疾患や脳血管疾患を発症する危険性が高くなるとされています。

～特定健診の対象年齢は、40 歳から 74 歳まで～

町内には特定健診の対象となる人が、およそ 3,100 人います。そのうち、平成 25 年度に特定健診を受診した人は 1,050 人(健診対象者の 33.5%)でした。健診の結果を見ると、腹囲や BMI が基準値以上である人が多いことが分かります。原因の一つとして「内臓脂肪」が付き過ぎていることが考えられますが、この「内臓脂肪」は、血圧を上げやすくする、血糖を下げるインスリンの働きを悪くする、中性脂肪をたくさん作る、血栓を作りやすくする、血管の修復を妨げるなど、身体にとってとても困った働きをします。また、生活習慣病には自覚症状がなく、何十年もかけて穏やかに進行する特徴があります。血液検査の結果に所見が出てきたときには、すぐに生活習慣を改善することをおすすめします。

生活習慣病予防のためにも、まずは毎年健診を受け、結果を丁寧にみることから始めてみましょう。気になることがあれば、いつでも保健師・栄養士に声をお掛けください。

特定健診の結果(平成 25 年度)

順位	有所見	人数	所見率
1 位	腹囲 (男性 85cm、女性 90cm 以上)	344 人	32.8%
2 位	LDL コレステロール (140mg/dl 以上)	282 人	26.9%
3 位	収縮期血圧 (140mmHg 以上)	246 人	23.4%
4 位	BMI (体格指数) (25 以上)	236 人	22.5%
5 位	拡張期血圧 (90mmHg 以上)	91 人	8.7%
6 位	HbA1c (糖代謝の検査) (NGSP 値 6.5%以上)	72 人	6.9%



～70歳未満の皆さんへ～

高額療養費の自己負担限度額が変わります!!

◎高額療養費制度とは

医療機関窓口での支払いが、暦月（月の初めから終わりまで）で「自己負担限度額」を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度を高額療養費制度といいます。「自己負担限度額」は、年齢や所得の区分に応じて定められています。

◎「自己負担限度額」を決定する所得区分の変更について

平成27年1月以降の診療分より、負担能力に応じた負担を求める観点から、70歳未満の人の所得区分が3区分から5区分に変更されます。70歳以上の人の所得区分に変更はありません。

旧		所得区分	自己負担限度額 (※3回目まで)	自己負担限度額 (※4回目以降)
3 区 分	区分A	総所得金額等：600万円超	150,000円 + (総医療費 - 500,000円) × 1%	83,400円
	区分B	区分A・C以外	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
	区分C	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

新		所得区分	自己負担限度額 (※3回目まで)	自己負担限度額 (※4回目以降)
5 区 分	区分ア	総所得金額等：901万円超	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
	区分イ	総所得金額等：600万円超 901万円以下	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
	区分ウ	総所得金額等：210万円超 600万円以下	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
	区分エ	区分ア・イ・ウ・オ以外	57,600円	44,400円
	区分オ	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※過去12か月間に、同一世帯で限度額が適用された月が4回以上あった場合は、4回目以降の限度額が適用されます。

◎限度額適用認定証・標準負担額減額認定証について

医療機関窓口での支払いが自己負担限度額までとなる「限度額適用認定証」・「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、外来診療でも使えます。もし、入院や高額な外来診療が決まったときは、早めに役場保険健康課保険年金班で交付の手続きをしてください。また、各認定証は国民健康保険税の納め忘れがある場合には交付されませんので、保険税は必ず納期限内に納めましょう。

●申請に必要なもの 印かん・国民健康保険証・住民税非課税世帯の人で、過去一年間に90日を超える入院があった人は、入院期間が確認できる書類（領収書など）