

受けてください！ 命を守る大切な「がん検診」

○なぜがん検診を受ける必要があるの？

最後にがん検診を受診したのはいつですか。

日本人の約2人に1人がかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。身近な病気であるからこそ、定期的ながん検診を受けることが大切です。

自分や家族の健康を守るために、まずは検診を受けましょう。

○注意事項

- ・受診時には「成人健康診査受診券兼受診票用シール」を必ずご持参ください。
- ・7:30以前の集団検診会場への来場は、お控えください。
- ・「検診ガイド」や「成人健康診査受診券兼受診票用シール」が届いていない人は、健康づくり課までご連絡ください。

追加検診のお知らせ

とき／6月11日(火) ところ／伊豆保健医療センター 別館

※要事前予約 (☎ 0558-76-6820、予約受付時間／月～金曜日 13:00～17:00)

50歳以上の偶数年齢の人が受けられます 「胃内視鏡検査」

50歳以上で「成人健康診査受診券兼受診票用シール」に記載された年齢が偶数年齢の人は、「バリウム検査」と「胃内視鏡検査」のどちらか一方の検査方法を選べます。「胃内視鏡検査」を希望の場合は次のとおり申し込みのうえ、検査を受けてください。

○「胃内視鏡検査」に申し込むには

対象／50歳以上で「成人健康診査受診券兼受診票用シール」に記載された年齢が偶数年齢の人

対象外／胃の調子が悪い人、胃の病気で治療中の人、胃がんリスク検査の陽性者で未治療・治療中の人(除菌治療完了の場合は可)、定期的に病院で胃内視鏡検査を実施している人、検査説明に同意できないまたは同意書の取得ができない人、抗血栓薬

で治療中の人

申込方法／健康づくり課の窓口または電話で事前に申し込みください。

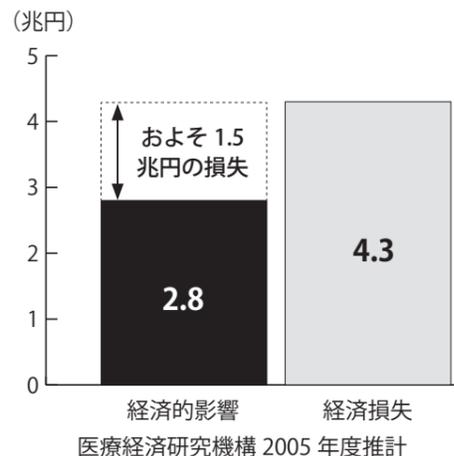
※申し込み後、「胃内視鏡検査検診票」の交付を受けてから指定医療機関に12月末までに予約し、令和2年1月末までに検査を行ってください。



詳細は検診ガイドでご確認ください



成人健康診査受診券兼受診票用シール



喫煙による経済損失は、約4.3兆円。プラスの経済的影響が約2.8兆円であることから、差し引きで1.5兆円もの経済損失がある計算となります。

◆たばこが社会全体に与える経済損失は？

◆伊豆の国市の喫煙率は？
市内における特定健診国保受診者の習慣的喫煙率は、平成31年3月末時点の暫定値で、男性が21・7%、女性が6.5%です。(平成30年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データより)

◆受動喫煙の恐怖

国立がん研究センターがん対策情報センターは、受動喫煙が原因で発症するといわれる肺がん、虚血性心疾患、脳卒中などにより、年間約1万5千人が死亡していると推計しています。自分の健康のためだけでなく、周りの人のためにも、「禁煙」を励行するか、または受動喫煙が発生しないように心がけてください。



◆受動喫煙防止対策が今年度から強化！

- ① 静岡県受動喫煙防止条例
施行日／平成31年4月1日
- ② 健康増進法の一部を改正する法律
施行日／令和2年4月1日
(うち一部は令和元年7月1日)

◆健康相談で「禁煙相談」と「肺年齢測定」ができます

【禁煙相談】禁煙の方法、禁煙外来・禁煙について相談できる医療機関の紹介など

【肺年齢測定】あなたの肺年齢を実年齢と比較してみよう

対象／市民(肺年齢測定が20～64歳で、血圧の薬を飲んでいない人)

※予約制で、随時相談に応じます。事前にご連絡ください。

ところ／健康づくり課
(葦山福祉・保健センター内)

5月31日～6月6日は
禁煙の日



喫煙のリスクと向き合いませんか？



「食事」は元気な生活のもと!!

食事はあなたの元気な生活を支えます。「疲れやすい」「かぜをひきやすい」などの症状は、エネルギーや栄養が不足しているサインです。

また、朝食を欠かさず食べることで、体と頭が動き始めます。成長期の子どもや高齢者は、長期の栄養不足に注意しましょう。3回の食事は「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう。

毎月19日は「食育の日」

食生活は、健康の基本です。健康な体を作る食事を「おいしく、楽しく、バランスよく」食べましょう。毎月19日は、家族や仲間と楽しみながら、一緒に食事について話してみましょ。

6月は「食育月間」

「食育」とは、食の知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てること。この機会に食について考えてみませんか。



検診ガイド掲載内容のお詫びと訂正

「2019年度検診ガイド」の掲載内容の一部に誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。

訂正①／かなみ仁田クリニック

誤：胃がんリスク検査、前立腺がん検査、肝炎ウイルス検査を実施します。

正：大腸がん検診、胃がんリスク検査、前立腺がん検査、肝炎ウイルス検査を実施します。

訂正②／修善寺クリニック

誤：胃内視鏡、大腸がん検診、胃がんリスク検査、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検査

正：大腸がん検診、胃がんリスク検査、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検査

訂正③／ベビーアンドレディースクリニック

誤：前立腺がん検査、肝炎ウイルス検査を実施します。

正：肝炎ウイルス検査を実施します。

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」



歯周病検診を受けて、賞状&記念品をもらおう！

【6026コンクール】

対象／昭和34年4月1日～昭和35年3月31日に生まれた人で、自分の歯が26本以上ある人
受診締切／7月31日(水)

【8020コンクール】

対象／昭和14年4月1日以前に生まれた人で、自分の歯が20本以上ある人
受診締切／6月30日(日)

応募方法／電話で申し込みください(自薦、他薦は問いません)。申し込み後、市内の歯科医療機関で診察を受けていただきます。

その他／8020コンクールの表彰式は、来年度シニアクラブ総会の前に行う予定です。



▲過去の開催の様子

参加無料！！「健康と食の体験キャンペーン」

とき／6月3日(月)、7月11日(木)各日とも13:00～15:00
ところ／マックスバリュ東海 伊豆長岡店
内容／①試食付き！簡単おいしい「健康レシピ紹介」
②特定健診のご案内
③気になる骨の健康度や肌年齢等の健康度測定(6月のみ)
④野菜の重さクイズ(7月のみ)
※内容は変更になる場合があります。
申込方法／申し込み不要、直接会場にお越しください。

血糖が高めなあなたへ 専門の医師による「糖尿病講演会」

日本には、およそ2,000万人(日本人の6人に1人)の糖尿病関係者がいるといわれています。糖尿病は、遺伝的影響を除き生活習慣が原因といわれ、誰もがかかる可能性のある病気で、脳卒中や心筋梗塞をひきおこすこともあります。本講演会では、糖尿病になるしくみや血糖管理などについて、専門医の先生が詳しく、わかりやすくお話しします。この機会に、糖尿病について学びませんか。

とき／6月27日(木)14:00～15:45(受付13:30～)
ところ／韮山福祉・保健センター 2階研修室
対象／20歳以上の市民60人(申し込み不要・先着順)
講師／池田富貴氏
(順天堂大学医学部附属静岡病院 糖尿病・内分泌内科医師)



子育て世代必見！！

児童手当現況届(更新手続き)の提出を！

6月は、児童手当の年度更新月。児童手当を6月以降も引き続き受給するには、「現況届」の提出が必要です。対象者には、6月上旬に「児童手当現況届」の案内を郵送します。提出がない場合、6月以降の手当を受給することができませんので、必ず提出してください。

○現況届の提出方法

受付期間／6月3日(月)～28日(金)
(平日のみ) 8時30分～17時15分
持ち物／現況届、印鑑、受給者(保護者)の健康保険証
提出方法／①郵送(案内に同封の返信用封筒で返送、切手不要)で提出
②マイナポータルからの電子申請
(マイナンバーカード、カードリーダーが必要) ③保健福祉・こども・

子育て相談センター窓口にて持参して提出

- ▼受給者(保護者)や児童の状況などにより、必要書類が変わります。詳しくは、案内をご覧ください。
- ▼添付書類不足や記入漏れは受け付けできません。
- ▼出生や当市への転入により、5月に認定請求し、6月分からの支給として認定される人は、現況届の提出は不要です。

児童手当を支払います

6月14日(金)に、2月分から5月分までの児童手当を指定口座に振り込みます。17日(月)以降口座をご確認ください。

母子家庭・父子家庭の人へ

母子家庭等医療費助成の手続きを！

☎ 保健福祉・こども・子育て相談センター
0558(76)8008

○継続申請

受給者には、6月上旬に更新手続きの案内を郵送します。申請書の提出がない場合、7月以降受給することができませんので、必ず提出してください。
申請方法／①郵送(案内に同封された返信用封筒に、申請書・必要書類を入れて返送・切手不要) ②大仁庁舎窓口で申請
※本人、同居の親族などの所得状況により、受給できない場合があります。

○新規申請

今まで所得状況により受給できなかった人も、平成30年分の所得や家族状況に変更があった場合、7月から受給できることがあります。該当すると思われる人は申請してください。

持ち物／①印鑑 ②健康保険証の写し(家族全員分) ③申請者名義の通帳の写し ④個人番号のわかるもの(マイナンバーカードまたは通知カード) ⑤付加給付内容証明(健康保険組合加入者のみ)

※その他の書類が必要となる場合があります。
申請方法／保健福祉・こども・子育て相談センター窓口で申請

○継続・新規申請共通

受付期間／6月3日(月)～17日(月)
(平日のみ) 8時30分～17時15分
申請窓口／保健福祉・こども・子育て相談センター

