

健康ひろば

【お詫び】

広報9月号に掲載されました「オーシャンビュー」グループの紹介記事について、曜日および時間の表記に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。
正しくは、(毎週月・木曜日 午前10時～)です。



「愛・あいサロン」は、江田島町津久茂地区では初めての百歳体操グループで、今年の5月27日に結成されました。百歳体操を始めたいと思っていたメンバーが、手芸クラブやいきいきサロンに参加している人たちに声をかけたところ、立ち上げ時には20名ほど集まりました。その後も地域の方も誘い合い、開催日に町内放送のお知らせを聞いて来た方を合わせると今では登録メンバーが30名を超えました。

メンバーの中には、「一度も休まずに体操にきています。腰が悪く、立っただけでも辛かったのが、体の動きがよくなり、歩くのも楽になった。」「体操をして動くようになったことで、ごはんがすくおいしくなった。」「手帳にスタンプを押してもらえ、のびのびとした。」「スタンプが参加の証になって、やる気が出ます。」「と、体操が身近なものになり、参加者それぞれが体や心に効果を実感されているようでした。



「愛・あいサロン」(毎週月・木曜日 午後1時30分)

高年齢介護課(地域包括支援センター) ☎0823-1640

Vol.76

地域のカフェ(認知症カフェ) ※各参加費 100円(お茶菓子代)

高年齢介護課(地域包括支援センター) ☎0823-43-1640

認知症カフェは、認知症の方だけが参加するところではなく、その家族、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも、気軽に集える場所です。お茶を飲みながらお話をし、悩みごとの相談や認知症、認知症予防について学び、考えることができます。新たな出会いや地域とのつながりの場として、ぜひご利用ください。

名称	日にち	時間	場所	問合せ連絡先
いやしカフェ	10月2日(水) 11月6日(水)	10:00~11:30	江南交流プラザ	江能福祉会 ☎0823-27-8885
よりみちカフェ	10月22日(水)	10:00~11:30	江田島保健センター	誠心福祉会(誠心園) ☎0823-42-5252
虹カフェ	10月18日(金)	10:00~11:00	鹿川交流プラザ	訪問看護ステーションゆずり葉 ☎080-1289-5033
おきがるカフェ	10月16日(水)	10:00~11:30	三高会館	江田島訪問看護ステーションえん ☎0823-27-6035
ビックリかふえ	10月23日(水)	10:00~11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 ☎0823-57-2022

がん検診を受診しましたか?

図 保健医療課 ☎0823-43-1639

がんは「とても身近」な病気…今日、2人に1人が生涯において一度はがんにかかることと推計されており、がんは誰でもなる可能性のある病気です。また、がんは、早期発見や治療法の進歩にともなって、「不治」ではなく「長くつきあう」病気になりつつありますが、早く発見すれば、体への負担が軽い治療で済む可能性が高くなります。

市のがん検診は「とてもお得」…市のがん検診は、わずかな自己負担で受診できます。例えば、胃がん(胃カメラ)、大腸がん、肺がんの3つを受診した場合、実際は22,727円かかるところ3,500円の自己負担で済みます。

がん検診の受診は「とても簡単」…受診は、①予約(電話) ②問診 ③検査の簡単3ステップ!

まずは、医療機関へ予約(電話)をしてみましょう。

医療機関と受診できる項目一覧は、健診ガイドブックをご覧ください。



検診種別	対象者	自己負担額	※実際にかかる費用	
胃がん検診	胃透視(バリウム)	40歳以上	900円	11,652円
	胃内視鏡(胃カメラ)	50歳以上(2年に1回)	3,000円	16,184円
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上(生理中は不可)	300円	1,980円
	胸部X線検査	40歳以上	200円	4,563円
肺がん検診	喀痰細胞診	肺がん検診受診者で、項目に該当する人	600円	3,636円
子宮頸がん検診	内診、視診、細胞診	20歳以上の女性(R7.3月末で偶数年齢)	800円	7,922円
乳がん検診	マンモグラフィ1方向	50歳以上の女性(R7.3月末で偶数年齢)	1,200円	9,539円
	マンモグラフィ2方向	40~49歳の女性(R7.3月末で偶数年齢)	1,200円	9,539円
	超音波	35~39歳の女性	500円	4,380円

なお、協会けんぽ加入者など、お勤め先のがん検診がある場合はそちらをご利用ください。 ※おおよその値段です

国民健康保険 職場の健康保険に加入した時は届け出は必要です

国民健康保険加入者が、職場の健康保険に加入した時は、資格喪失の届け出が必要です。届け出をしないと国民健康保険に加入したままとなりますのでご注意ください。

なお、職場の健康保険に加入しているのに、誤って国民健康保険証を使って医療機関にかかった場合の医療費は、返還していただくことになります。

資格喪失の届出

受付場所 本庁、市民センター(江田島・能美・沖美)、三高支所
必要なもの 国民健康保険と新しく加入した健康保険の両方の被保険者証
※届け出用紙や委任状は、市ホームページからダウンロードできます。



市ホームページQRコード

国保 申請書 江田島市

特定保健指導を受けて生活習慣を見直してみませんか?

特定保健指導とは、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善が必要な方に対して、保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣の見直しをサポートすることです。

対象の方へは、「特定保健指導利用券」が届きます。必要事項を記入して返送してください。

年齢を重ねるにつれて、からだの機能は低下していきます。自分のからだの状態に合わせて、生活習慣を見直すことは、病気のリスクを下げることに繋がります。

特定保健指導は無料で、1時間程度で終わりますので、10年先、その先も健康であるために、この機会に生活習慣の見直しに取り組んでいきましょう!

対象者には、特定保健指導利用券と特定保健指導利用書(上写真)を送付しています。特定保健指導利用書を返信してください。

