



心の健康相談（前日までに要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎ 0823-22-5400

日時 11月8日(金)午後1時30分～3時

場所 江田島市役所 4階401会議室

エイズ・梅毒・肝炎ウイルス検査（要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎ 0823-22-5400

日時 11月18日(月) 午前9時～正午

場所 広島県西部保健所呉支所（呉市西中央1-3-25）

【エイズ・梅毒】匿名

【肝炎ウイルス】住所、氏名、連絡先が必要

申込期限 【エイズ・梅毒】11月15日(金)

【肝炎ウイルス】11月13日(水)

健康づくりウォーキング教室（申込不要）

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

今回は、柿浦地区を巡ります。オリーブ園や私たちの生活用水を貯めている新しくなった配水池を見学します。お気軽にご参加ください。

日時 11月26日(火) 午前9時30分～正午

場所 さくら公園（元柿浦漁港）

持参物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル、運動しやすい服装、運動靴

アルコール健康相談会（申し込み不要）

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

体験を語り合い、断酒を支援する場です。

日時 11月18日(月)午後1時30分～3時

場所 江田島保健センター

40歳未満でも健診（検診）を受けましょう

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

「まだ若いから、健診なんて受けなくても大丈夫。」と自分の健康を過信していませんか。

30歳代は働き盛りと言われていますが、男性も女性も多くの人が徐々に体力が低下して、体重が増えてくる年代でもあります。

高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病は、初期には自覚症状がなく気が付かない間に動脈硬化が進んで、重症化すると心疾患や脳血管疾患等を発症する病気です。

また、20～39歳のがん患者は女性が圧倒的に多く、40歳未満のがん患者全体の約8割を占めていると言われています。

市が実施する特定健康診査や、がん検診のほとんどは対象年齢が40歳からですが、18～39歳以下の方のうち、職場等で健診を受ける機会のない人は、生活習慣病健診や女性は女性特有のがん検診を受けることができます。

若いうちから定期的に健診（検診）を受けて健康状態を把握し、生活習慣病予防に取り組みましょう。

39歳以下の健診			
項目	検査内容	対象年齢	自己負担額
生活習慣病健康診査	身長・体重・血圧・検尿（糖・たんぱく）・血液検査（糖・脂質・肝機能）・診察	18～39歳	0円
子宮頸がん検診（2年に1回）	内診・視診・細胞診	20歳以上の女性 (R7.3.31 現在で偶数年齢)	800円
乳がん検診（2年に1回）	超音波検査	35～39歳の女性 (R7.3.31 現在で偶数年齢)	500円

詳しいことは市ホームページ、または5月号広報と一緒に配布した健診ガイドブックをご覧ください。

物忘れ相談会を開催します（費用無料）

☎ 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎ 0823-43-1640

最近、「物忘れが気になる」「認知症の症状なのか?」「受診や相談をしたことがない」など、気になることがあれば相談してみませんか? ご本人だけでなく、ご家族や関係者の方でも相談できます。

日時 令和6年11月22日（金） 午後2時～午後3時30分

場所 沖美市民センター 会議室

相談医 吉田病院 吉田昌平医師、吉田病院相談員 予約 11月21日(木)まで ☎ (0823) 42-1100（吉田病院）

～国保が使える範囲に気を付けて～ 国保で接骨院・整骨院などにかかる方へ

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

接骨院・整骨院にかかる時は、国保が使える範囲を正しく理解し、適正に受診しましょう。

国保が使える場合

・外傷性の打撲、ねんざ、肉離れなど ・骨折、脱臼（応急処置を除き、医師の同意が必要）

国保が使えない場合

・単なる肩こり、筋肉疲労 ・脳疾患後遺症などの慢性病 ・あん摩、マッサージ代替りの利用
・仕事や通勤途中での負傷 ・病気（神経痛、リウマチ、五十肩、関節痛、ヘルニアなど）からくる痛みやコリ

ご注意ください

症状は正しく伝える・・・どのような原因で負傷したかを柔道整復師に正確に伝えてください。

療養費支給申請書委任欄へは自分で署名・・・多くの接骨院・整骨院では、診療費を市に請求するため「療養費支給申請書」の委任欄への署名を求められます。署名するときは申請書の記載内容をよく確認しましょう。

治療が長引く場合

長期間症状が良くならない場合は、内科的要因も考えられますので、必ず医師の診断を受けましょう。

その他

・領収証は必ず受けとり、大切に保管してください。

・市から、国保を使って受けた施術の内訳などを記載した「療養費のお知らせ」を送付しています。領収証の内容と違いがないか確認してください。（従来の「医療費のお知らせ」とは別に送付します）

セルフメディケーションをしましょう！

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

セルフメディケーションとは？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」で、以下の5点の効果が期待されます。

①毎日の健康管理の習慣が身につく ②医療や薬の知識が身につく ③医療機関で受診する機会が減少する
④通院が減少することにより、医療費の増加が抑制される ⑤セルフメディケーション税制での所得控除が受けられる

セルフメディケーション税制で所得控除を！

セルフメディケーション税制は、国民のセルフメディケーションを推進するために、一定条件のもとで所得控除を受けられる制度です。この税制の適用にはいくつかの条件があります。制度の詳細な内容は、パソコン・スマートフォンでご確認ください。

セルフメディケーションの取り組み

特定健診や定期健康診断の活用・・・病気の予防のためには、自分の体の状態を知ることが大切です。40歳以上の国民健康保険加入者の方は特定健診、会社などに勤務している方は定期健康診断を活用しましょう。

健康管理の習慣化・・・普段から、適度な運動と栄養バランスの良い食事、十分な睡眠の確保を心がけましょう。また、体温・体重・血圧などの記録を行い、体調管理をしましょう。

OTC医薬品の活用

OTC医薬品とは、薬局やドラッグストアなどで、処方箋なしで購入できる医薬品のことです。軽い体調不良であれば、手当のためにOTC医薬品を利用することで医療費の節約ができる場合があります。飲み合わせによっては副作用などが現れる場合もあるので、利用する際には、薬剤師と相談、確認しながら選択しましょう。