

住民健診が始まります

☎ 健康増進課 ☎ 22-5088

01

健診内容と自己負担額

市が健診費用を助成しているのにお得に受けられます

| 健診名 | 健診項目・内容 | 対象者 | 自己負担額 | 実際にかかる健診料金 |
|-------------|------------------------|-----------------------------|-------|------------|
| 30歳代健康診査 | 身体計測、血液・尿検査、心電図など | 国保加入者で30歳～39歳の人 (妊婦を除く) | 500円 | 9,020円 |
| 特定健康診査 | 身体計測、血液・尿検査、心電図など | 国保加入者で40歳～74歳の人 (妊婦を除く) | 500円 | 9,020円 |
| 後期高齢者健康診査 | 身体計測、血液・尿検査など | 後期高齢者医療被保険者 | 800円 | 9,955円 |
| 肝炎ウイルス検診 | ※これまでに受診した人は対象外 | 40歳以上の人(一部年齢は無料) | 400円 | 2,530円 |
| 前立腺がん検診 | 採血 | 50歳以上の男性 | 300円 | 1,760円 |
| 肺がん検診 | レントゲン検査 | 40歳以上の人(妊婦を除く) | 300円 | 1,980円 |
| 胃がん検診 | バリウム検査 | 40歳以上の人(妊婦を除く) | 700円 | 5,170円 |
| 大腸がん検診※1 | 便潜血2日法 (事前に検便容器が必要) | 40歳以上の人 | 300円 | 1,760円 |
| 腹部超音波検診 | 肝臓、胆のう、膵臓、腎臓、脾臓 | 30歳以上の人(妊婦を除く) | 600円 | 3,630円 |
| 子宮頸がん検診 | | 20歳以上の女性 (妊婦を除く・一部年齢は無料) | 600円 | 5,170円 |
| 乳がん検診 ※2 | 乳房超音波検査 | 30歳以上の女性 | 400円 | 2,970円 |
| | 乳房レントゲン検査 マンモグラフィ | 40歳以上の女性 (妊婦を除く・一部年齢は無料) | 800円 | 5,170円 |

※1 今年度41歳になる人全員に検診セットを送っています。

※2 40歳以上の人はこちらかを選択してください。

子宮頸がん検診の個別検診(医療機関での受診)

健康増進課で事前申し込みが必要です。

20～49歳の人(昭和49年4月2日～平成16年4月1日生)は、住民健診以外に右の指定医療機関で検診を受けることができます。医療機関で受ける人は住民健診での子宮頸がん検診を受けることはできません。

| | |
|--------|--|
| 指定医療機関 | 阿蘇医療センター／阿蘇温泉病院 菊陽レディースクリニック／ちが産婦人科医院 |
| 料金 | 1,000円 (無料クーポン対象者・生活保護受給者は無料) |

年に1度の
健康チェックを
忘れずに



健康診断を後回しにし
ていませんか？自覚
症状が出てからでは手遅れ
になることも。
「あの時受けておけば」
と後悔しないために健診を
受けて自分の体と向き合
い、生活習慣を見直すきつ
かけとしましょう。
日本人の2人に1人が
「がん」にかかり、3人に
1人が「がん」で亡くなっ
ています。がんは早期発見・
治療することが大切です。
お得に健診が受けられる
この機会に、ぜひ受診くだ
さい。

03 節目年齢の人は健診料金が無料に

| 検診種類 | 対象となる人 (無料クーポン対象者) |
|------------------------|--|
| 子宮頸がん検診 | 平成14年4月2日～ 平成15年4月1日 生まれの人 |
| 乳房レントゲン検査 (マンモグラフィ) | 昭和57年4月2日～ 昭和58年4月1日 生まれの人 |
| 肝炎ウイルス検診 ※ | 本年度中に41歳・46歳・ 51歳・56歳・61歳・66歳・ 71歳になる人 |

※ これまでに肝炎ウイルス検診を受診した人は
対象外

無料検診対象者には、個別で通知します。

POINT



- 問診票裏面の「検査を受診する方へ」に、食事や水分補給・その他健診を受ける際の注意事項を記載しています。必ず事前にお読みください。
- 夏の健診を希望する人で、健診セット(問診票等)が届いていない人は健康増進課に連絡してください。
- 秋の住民健診(10月～11月)も予定しています。市の助成を受けて健診を受けることができるのは年1回ですのでご注意ください。

02 健診日程

| 健診日 | 健診実施場所 |
|------------------|--------------|
| 7月19日(水)～24日(月) | 阿蘇体育館 |
| 7月25日(水)・26日(木) | 赤水体育館 |
| 7月27日(金)・28日(土) | 市コミュニティセンター |
| 7月29日(日)・30日(月) | 一の宮小学校体育館 |
| 7月31日(火)・8月1日(水) | 一の宮体育館(図書館隣) |
| 8月2日(木)・3日(金) | 波野体育館 |
| 8月4日(土) | 山田体育館 |
| 8月5日(日)・6日(月) | 一の宮小学校体育館 |
| 8月7日(火)・8日(水) | 乙姫体育館 |
| 8月9日(木) | 中通体育館 |
| 8月10日(金) | 古城公民館 |
| 8月11日(土) | 坂梨体育館 |

混雑を少なくするために、行政区ごとに日程、受付時間を割り当てています。日時は健診セットに同封している日程表や市ホームページをご確認ください。都合がつかない人は、『どの地区の人でも受けられる受付時間』を設けている日があります。その時間帯をご利用ください。

阿蘇小学校体育館が工事中につき使用できないため、乙姫体育館と阿蘇市コミュニティセンターを健診会場としています。

健診前日または当日に発熱や風邪症状などがある場合は、受診をお控えください。



健診の日程は
こちらから

守るためにだいじなこと



環境省の LINE
公式アカウント

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用するなどの、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

「熱中症警戒アラート」は環境省の LINE 公式アカウントで確認することができます。

熱中症警戒アラート発表時の行動 5つのポイント

熱中症とは



熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神などさまざまな症状をまねき、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、屋外や運動中だけでなく室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

熱中症は、初期症状から急速に進行する場合や、気づいたときには症状が強くなっている場合もあります。自力で水を飲めない、ようすがおかしい場合は、救急車を呼ぶなどして速やかに医療機関を受診しましょう。

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

01

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコンなどが設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。

熱中症のリスクが高い人に声かけをしましょう

02

- 高齢者、子ども、持病のある人、肥満の人、障がい者などは熱中症になりやすい人々です。身近な人から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給などを行うよう、声をかけましょう。



みんなに知っておいてほしい

熱中症から大切な命を

健康増進課 ☎ 22-5088

普段以上に

「熱中症予防行動」を実践しましょう

03

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう（1日あたり1.2Lが目安）。
- 涼しい服装にしましょう。

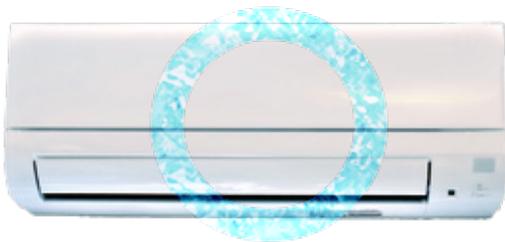


室内では昼夜問わず

エアコンなどを使用しましょう

04

- 無理な節電をせず、暑いときは夜もエアコンを使用し、温度調節をしましょう。
- 室内の温度をこまめにチェックしましょう。



暑さ指数(WBGT)を

確認しましょう

05

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。



環境省熱中症予防情報サイト



阿蘇乙姫地点の暑さ指数

暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、輻射熱(日差しなど)からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階あります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。



WBGTを手軽に計測できる機器もあります。