

個別がん検診のお知らせ

坂町個別がん検診助成券により、「坂町個別がん検診委託医療機関」で検診を受けることができます。委託医療機関は、助成券申請時にお渡しする一覧表または、坂町ホームページでご確認ください。

助成券申請時の持参物 本人確認の書類（マイナンバーカードや免許証等）、印鑑

検診の種類	対象 (坂町居住)	自己負担額・ 助成上限額	課税世帯	非課税世帯 (事前に減免証明書が必要)
胃がん検診 (胃内視鏡検査)	50歳以上の方 (2年に1回)	自己負担額	4,800円	2,400円
		助成上限額	11,200円	13,600円
乳がん検診	40歳以上 (女性)	自己負担額	2,600円	無料
		助成上限額	7,007円	9,607円
子宮頸がん検診	20歳以上 (女性)	自己負担額	2,300円	無料
		助成上限額	5,690円	7,990円

*個別がん検診、集団がん検診の両方を受診することはできません。

既に「坂町個別がん検診委託医療機関」で個別がん検診を受診し、お支払いをされた方は、自己負担額を除いた金額（助成上限額と比較して少ない額）の払い戻しをします。（ただし、全額実費で受診された方に限ります。）

提出書類 ①がん検診結果（写し）

②がん検診費用の領収書（人間ドック等の合計金額の領収書の場合、該当するがん検診費用が確認できる書類が必要）

持参物 本人確認の書類（マイナンバーカードや免許証等）、受診者本人の振込口座のわかるもの

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504 保健センター ☎885-3131

セルフメディケーションのすすめ

セルフメディケーションとは、世界保健機関（WHO）の定義では「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」とされています。セルフメディケーションに取り組むことは、健康管理の習慣や医薬品の知識が身につく、病気の予防だけでなく、医療費の節約にもつながります。

取組みのポイント

- ①十分な睡眠、適度な運動、栄養バランスの良い食事をする
- ②市販薬（OCT医薬品※）を活用する
- ③かかりつけの薬剤師を持ち、わからないときは相談する
- ④定期的に健診を受け、自分の健康状態と生活習慣を確認する

※OCT医薬品…ドラッグストア等で処方せんがなくても購入できる医薬品

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504

「風邪をひいた時は風邪薬を飲む」
「ちょっとした傷にはばんそうこうを貼る」など、
できることからセルフメディケーションを始めましょう。

健康さか21

～1に運動 2に食事 よい習慣で健康生活～



11月8日は「いい歯の日」です。

歯や口の健康は、からだの健康を保ち、楽しく会話したり、おいしく食事をしたり、豊かで幸せな生活をおくるために大切なことです。また、「歯周病の予防」を行うことも大切です。

そもそも歯周病って？ なぜ注意が必要ですか？

『歯周病』は、プラーク（歯垢）に住み着く「歯周病菌」の繁殖によって起こる感染症です。歯周病菌が原因で炎症を起こし、歯を支えている歯ぐきや骨などが壊されていく病気です。成人の約8割が歯周病にかかっているといわれており、あまり自覚症状のないまま進行し、歯が抜け落ちてしまいます。



また、歯周病菌は、歯ぐきの炎症部分から血液中に入り込み血液の流れに乗って全身の臓器や血管にたどり着き、そこで病気を発症・悪化させる危険があるので注意が必要です。

8020運動「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」

20本以上の歯があれば、かたい食品でもほぼ満足にかむことができると言われています。毎日の歯磨きをはじめとしたセルフケアを丁寧に行うことが大切です。また、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的な歯科健診を受けましょう。

対象者のみなさん！！歯科健診を受けましょう！

今年度40歳、50歳、60歳、70歳になる方へ
歯周疾患健診（自己負担有）の案内を送付しています。

受診期限 令和5年3月31日まで

妊婦さんへ

つわりがおさまったら妊婦歯科健診（無料）を受けましょう。

問合せ 保健センター ☎885-3131

後期高齢者歯科健診（無料）の案内を送付しています。

昨年度75歳になられた方へ

受診期限 令和4年12月31日まで

今年度80歳、85歳になる方へ

受診期限 令和5年3月31日まで

問合せ 役場保険健康課

☎820-1504

11月14日（月）は「世界糖尿病デー」です

世界の糖尿病人口は4億6,300万人に上っており、日本で糖尿病と強く疑われる人と可能性を否定できない人の合計は約2,000万人に上ります。

糖尿病の重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要ですが、医療機関や健診で糖尿病といわれたことのある人の中で、「治療を受けていない」人の割合は、特に男性の40～49歳の働き盛り世代で最も高く、約5割が未受診または治療中断という状況です。

糖尿病は一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。これは世界のどこかで、6秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算です。

世界糖尿病デーを機会に、糖尿病について考え、予防におけた一歩を踏み出していきたいと思います。

（参考：世界糖尿病デー実行委員会公式ホームページ）