

人間ドック・脳ドックの費用の一部を助成

疾病の早期発見や早期治療による健康増進を図るため、人間ドックと脳ドック検査費用を助成します。

- 対象 市税などを滞納していない世帯に属し、次の条件を全て満たす人
- ▼国民健康保険の人
- 申請時に市内に住所を有し、市国民健康保険に1年以上継続して加入している人
- 受検日時点で40歳以上の人
- ▼後期高齢者医療制度の人
- 申請時に市内に住所を有し、県後期高齢者医療制度に1年以上継続して加入している人(国民健康保険の加入期間と通算します)

注意事項

- 健診項目が重複するため、人間ドックの助成を受ける人は、特定健康診査または後期高齢者健康診査は受けられません。
- 脳ドックは2年連続して助成を受けることはできません
- 助成金額 検査費用の2分の1(限度額2万円)
- 申込方法 下表の医療機関に電話で予約し、国保年金課窓口で申請
- ▼申請時の持ち物
- 保険証 ○印鑑
- ※申請時にその後の手続きなどについて説明します。

■表 契約医療機関

医療機関名	電話番号
日吉台病院<富里市日吉台>	☎(92)0001
聖隷佐倉市民病院<佐倉市江原台>	☎043(486)0006
高根病院<芝山町岩山>	☎0479(77)1133
成田赤十字病院<成田市飯田町>	☎(22)2311
亀田総合病院附属幕張クリニック<千葉市美浜区中瀬>	☎043(296)2321

※日吉台病院では脳ドックは実施していません。

問い合わせ先 ●国民健康保険について 国保年金課国保班 ☎(93)4083

●後期高齢者医療制度について 国保年金課高齢者医療年金班 ☎(93)4085

Toshokan Net としょかんわつと

富里市立図書館 (90) 4646
https://www.library.tomisato.chiba.jp/

図書館カレンダー

開館時間…午前9時30分~午後6時
※金曜日は午後7時まで
●…休館日 ★…映画会 ◆…おはなし会

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

おはなし会

毎週土曜日午後2時から「おはなしのへや」で絵本や昔話を楽しむ会を行っています。(20分程度・4歳くらいから小学生)

こわ〜い話や笑っちゃう話などとおきのおもしろいお話をたくさんよういしてお待ちしています!

返却期限を守りましょう!

図書・雑誌・視聴覚資料の貸出期間は2週間です。
現在お手元にある資料の返却期限は過ぎていませんか?
図書館の資料は市民の大切な財産です。

- 場所 図書館2階AVホール
- 定員 各回とも先着80人

6月の映画会

日時	内容
3日(水) 午後3時	キキとララのヘンゼルとグレーテル【90分】 声優：戸田恵子(ヘンゼル)、白鳥由里(グレーテル) ほか
17日(水) 午後3時	戦争は終わった【116分】 出演：イヴ・モンタン、イングリッド・チューリン ほか

※いずれも入場は先着順で、定員を超えた場合は入場を制限します。また、内容についてはやむを得ず変更することがあります。

楽しく歩いて健康づくり 120万歩健康ウォーキングを達成

平成26年度中に、120万歩を達成した皆さんを紹介します。皆さんも健康づくりや体力づくりのため、ウォーキングに取り組んでみませんか。

平成26年度120万歩達成者

- 青木 誠(新中沢) 赤澤 邦彦(十倉) 秋葉 コウ(十倉) 秋山美津子(御料) 芦野 辰美(日吉台) 石橋 勝(十倉) 井上 功(七栄)
- 猪村 和世(日吉台) 内田 昭一(日吉台) 内田 久江(七栄) 内山ヤエ子(七栄) 大森 秀明(日吉台) 笠原スガ子(十倉) 片岡 真二(大和)
- 加藤 隆(七栄) 金本 敬植(七栄) 亀田ゆう子(七栄) 亀津 照雄(日吉台) 川嶋 則子(七栄) 川原 正子(七栄) 河村 来(七栄)
- 北崎 孝(日吉台) 釘本 勇(御料) 栗林登久江(日吉台) 河野 幸枝(日吉台) 越川 静雄(七栄) 佐藤 一平(七栄) 佐藤 幹夫(日吉台)
- 沢村 武彰(日吉台) 三瓶久美子(久能) 三瓶 正行(久能) 庄子 晴三(七栄) 菅原 清(七栄) 杉原 良行(日吉台) 鈴木 吉威(十倉)
- 瀬尾 明良(御料) 高橋 義之(日吉台) 高山 和夫(日吉台) 田中 聖子(根木名) 田中千鶴子(立沢新田) 行方 秀雄(日吉台) 西米 秀男(七栄)
- 野路 悟(七栄) 橋本 道雄(日吉台) 旗手 春次(新橋) 旗手 芳子(新橋) 林 誠一(十倉) 林 敏行(日吉台) 原 伊勢男(根木名)
- 原 八千代(根木名) 東大森秀夫(立沢新田) 肥田 滋子(御料) 日比野 実(根木名) 深町 和博(七栄) 福田 光子(日吉台) 堀越久仁子(七栄)
- 松尾 伸吉(日吉台) 松岡 茂子(日吉台) 水越 治子(新中沢) 宮越 久男(七栄) 宮越 洋子(七栄) 村中 晶(立沢新田) 柳澤 正敏(七栄)
- 山本 晃(大和) 吉村 茂保(日吉台) <五十音順・敬称略>

今年度120万歩達成した人は、歩数記録用紙を持参し、保健センター窓口または日吉台出張所までお越しください。

記録用紙に達成スタンプの押印と達成証の交付をします。

☎健康推進課保健指導班 ☎(93)4121

健康 とみさとコラム No.2 隔月連載企画

生活習慣病発症予防と重症化予防編① 高血圧の予防・改善

増え続ける生活習慣病、そのほとんどに自覚症状はありません。そのまま放置してしまうと、気づいた時には元に戻れないほど重症化してしまうこともあります。

病気を発症すると、健診を受けるよりずっと、余計に時間も費用もかかります。生活習慣病の芽を早期に発見するためには、定期的に健診を受けて、自分の健康状態を把握することが大切です。

血圧の仕組みを知ろう!

心臓は、心筋を伸縮させながら全身に血液を送るポンプの役割をしています。この時に血管にかかる圧力のことを血圧と言います。

高血圧は、血管が常に高い圧力を受けています。高血圧と動脈硬化は密接に関係しています。動脈硬化が

進むと、血液の通り道が狭くなり、一層の高血圧を招くという悪循環をもたらします。

重症化すると脳卒中や心筋梗塞、腎不全、閉塞性動脈硬化症(足の血管)など全身に影響します。65歳以上の医療費の高血圧とその関連疾患の占める割合は約1/3を占めています。

ポイント! 生活習慣病の予防は、普段の生活から見直そう

■食習慣

▼減塩を心掛ける

一日あたりの食塩摂取目標量は、男性8g未満・女性7g未満・高血圧の人は6g未満です。

ナトリウムを体外に排出する作用をもつ、カリウムが多く含まれる野菜や海藻類などを意識して摂取することが大切です。

※腎臓病の人はカリウム摂取には注意が必要です。

▼よく噛んでゆっくり食べる

▼揚げ物や脂身の多い肉類、バター、マヨネーズなどを控える

■運動習慣

▼軽めの有酸素運動を行う

血圧を適正に保つには有酸素運動が効果的です。1日30分程度の軽めの運動を週3日程度の無理のないペースで継続していくことが大切です。(例)ウォーキング、水中ウォーキング、ラジオ体操 など

■その他の習慣

○禁煙 ○十分な睡眠 ○ストレスの解消 ○酒は適量 などを心掛けましょう。

血圧はいつも同じではなく変動しています。定期的に測定して、健康管理に役立てましょう。

～ 血圧測定のポイント ～

- 一定の時間(朝と夜)に測定
- 腕の位置は心臓と同じ高さで測定
- 腕につけるカフは指が1、2本入るくらいの強さで巻く

血圧基準値(特定健診)

収縮期(最高)血圧		
129以下	130以上	140以上
適正	保健指導が必要	要治療
84以下	85以上	90以上
拡張期(最低)血圧		