

後期高齢者医療保険 人間ドック助成のお知らせ

平成27年度後期高齢者医療の被保険者を対象として、人間ドック検診費用の一部を助成する事業を実施します。希望する方は、助成申請方法に従い手続きをしてください。

■助成申請方法

①事前に医療機関に一般ドックまたは脳ドックのどちらかを予約してください。

②予約後、市民課窓口（国分寺・石橋・南河内）に助成申請書を提出してください。

③申請後、助成決定通知書を送付します。

■対象者

次のすべてを満たす方
・後期高齢者医療制度の加入者
・後期高齢者医療保険料を滞納していない方

※受診できるのは、個別健診・集団健診・人間ドックのいずれかひとつとなります。

■検診予約期間

4月1日～平成28年1月29日

■検診期間

4月1日～平成28年3月31日

■市助成額

年1回1人当たり10,000円

■個人負担金

検診料から市助成額10,000円を引いた額です。
問い合わせ先
市民課 ☎(40)5556

【委託医療機関】

医療機関	検診料(円)	検診内容	胃の検査		電話
			バリウム	胃カメラ	
自治医大健診センター	54,140	一般	○	×	44-9091
石橋総合病院	41,000	一般	○	○	53-1134
佐藤内科	45,036	一般	×	○	53-1305
島田クリニック	42,290	一般	○	×	53-8000
小金井中央病院	38,340	一般	○	○	44-7000
宇都宮セントラルクリニック	41,040	一般	○	×	028-657-7302
	43,200	脳ドック	—	—	
鷺谷病院	42,120	一般	○	○	028-648-0484
	38,880	脳ドック	—	—	
新小山市市民病院	43,200	一般	○	—	21-3823
	47,520	一般(胃カメラ)	—	○	
	43,200	脳ドック	—	—	

※脳ドックは、頭部MRI、MRA、頸部MRA

「健康寿命」を延ばすためには？

①に「運動」、②に「食事」、しっかりと「禁煙」、最後に「クスリ」
いつまでも健康に

「健康寿命」とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。世界保健機関(WHO)でも新たな指標として導入されています。従来の指標であった「平均寿命」には、寝たきりや認知症などを患って介護が必要となる期間も含まれていました。

我が国の平均寿命は世界有数の長さである一方、健康寿命との差(つまり、健康上の問題で日常生活に制限のある生活をする期間)は、男性が9・13年、女性が12・68年と決して短くはなく、徐々にその差が広がっている傾向にあります。

(1)運動

日頃から体を動かす習慣を身につけましょう。適度な運動を行うことで、消費エネルギーの増加や身体機能が活発化して血糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪がつきにくくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。さらに高齢者の方にとっては、体力や身体機能の向上により転びにくくなるなど、介護予防の効果もあります。

(2)食事

食べ過ぎや欠食などの不規則な食

生活は内臓脂肪をためる原因となるため、食生活の改善が欠かせません。また、肉などの動物性たんぱく質や脂質の多量な摂取や、野菜不足、塩分・糖分の摂りすぎなども、様々な生活習慣病の発症に関連があると言われています。

(3)禁煙

たばこは、多くの有害物質を含み、健康に様々な悪影響を及ぼします。喫煙によって、がんにかかりやすくなるだけでなく、動脈硬化を進行させるリスクを高めます。また、妊娠中の女性の場合は、胎児にも影響します。

(4)薬

禁煙は本人の努力だけでなく、周囲のサポートが大切です。
すでに糖尿病や高血圧症、高脂血症などの生活習慣病になっている場合には、生活習慣の改善に加えて、薬によるコントロールが必要なおことでもあります。ただし「薬を飲めば安心」ではなく、生活習慣の改善もあわせて行うことが大切です。

〔転載：政府広報オンライン <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201402/1.html>〕