

平成 21 年度

冬の健康づくり講座 参加者募集！

冬になると体を動かす機会がない…、年々体重が増えてきた、お腹周りが気になる…、そんな方には運動がおすすめです。

今回は楽しく・無理なく・家でも継続できる運動を企画しました。また、内臓脂肪の量を測ることができる腹部CT検査もあわせて行いますので、ぜひご家族・ご友人お誘い合わせのうえお申し込みください。

日時	会場・定員	内 容	持ち物
(第1回) 2月19日(金) 午後1時30分～3時30分	会場： 保健センター 定員：30名	ヘルシー ○講話「減る脂ーな話」 ○運動編① 『すわるビクス』パート1	・運動できる服装 ・タオル ・飲み物
(第2回) 2月26日(金) 完全予約制	会場： 保健センター 定員：80名	○腹部CT検査（注1） ※希望者のみ。計測時間は1人3分程度で、時間は完全予約制となります。	・検査料 (2100円)
(第3回) 3月15日(月) 午後1時30分～3時30分	会場： 保健センター 定員：30名	○腹部CT検査の結果報告 ○運動編② 『すわるビクス』パート2	・運動できる服装 ・タオル ・飲み物

【番外編】「チャレンジ体力測定」 持久力・柔軟性・筋力等13項目の測定を行います。こちらもあわせて参加してみませんか。	・開催日…3月5日(金)、3月6日(土) ・持ち物…運動できる服装、タオル、飲み物 ※この教室は別途申し込みが必要です。
--	--

医療費の総額－高額介護サービス費等
保険給付される金額－（10万円または
所得の5%のどちらか少ない金額）
＝医療費控除額(最高限度額200万円)

②居宅サービス
居宅サービス

お問い合せ
保健福祉課
高齢者介護保険係
☎63111 内線184

介護保険料・利用料の控除をお忘れなく
もうすぐ税金の申告時期です

介護保険料は社会保険料控除
本人や生計を同一にする
方の介護保険料を支払った
場合は、その全額を所得か
ら差し引くことができます。
ただし、特別徴収（公的年金から天引き）されている方は、本人以外の方から社会保険料控除はできません。
介護サービス利用料は医療費控除
本人や生計を同一にする方がその年に支払った医療行為に当たる介護サービスの利用料がある場合は、医療費控除の対象になります。

①施設サービス
介護老人福祉施設は支払ったサービス費用や食費、居住費の2分の1が、また介護老人保健施設および介護療養型医療施設は支払ったサービス費用や食費、居住費の全額（一般的な水準を著しく超えない部分）が控除の対象となります。

③その他（おむつ代）
6ヶ月以上寝たきり状態であると認められ、治療上おむつの使用が必要な方については、おむつ代が医療費控除の対象となります。

運動編

参加資格 どなたでもご参加いただけます。
募集締切 2月12日(金)
※講座の受講を希望する方、また講座についてのお問い合わせは、この日までに保健福祉課へご連絡ください。
お問い合わせ・お申し込み
保健福祉課健康増進係 ☎62－3111 内線182、187



『すわるビクス』とは・・・
いすに座って、音楽に合わせて行う有酸素運動。とにかく楽しい運動です。ぜひ一度体験してみてください。



大切な人のために、自分自身のために！

各種健診・検診を受けましょう

平成22年度に実施する健診・検診の申し込みのとりまとめを行います。

この申し込みは市で実施する検診の受診希望を取りまとめるとともに、「他で受ける」のか「今年は受けない」のかもあわせて取りまとめ、市民の皆さんの検診受診状況の把握を行います。申込書の配布・回収を各区長さん、隣組長さんをお願いしてあります。大変お手数ですが、市の検診を受けない場合も必ずご記入のうえ、申込書を提出いただくようお願いします。

■お問い合わせ
保健福祉課健康増進係 ☎62－3111 内線181

平成22年度実施予定の健診・検診

※年齢は平成23年3月31日現在

健診(検診)名	内 容	対象者
特定健診	問診、診察、身体測定、尿検査、血液検査、お腹周りの測定など 生活習慣病（メタボリックシンドローム）に重点を置いた健診。年に一度の健康チェック、メタボ予防・改善にぜひ受診を。 ※貧血、眼底、心電図の検査を有料で追加できます。	・平成22年4月1日現在、国民健康保険に加入している40～74歳の方（昭11.4.1～昭46.3.31生まれ） ・40歳以上で生活保護受給者
後期高齢者健診	問診、診察、身体測定、尿検査、血液検査など 元気に毎日を過ごすために受けてみては。 ※貧血、眼底、心電図の検査を有料で追加できます。	・75歳以上の方（昭11.3.31以前生まれ） ・65歳以上で長野県後期高齢者医療制度に加入している方
ヤング健診	問診、身体測定、尿検査、血液検査、視力検査、歯科検診 会社の健診が無い方、子育て中の方などもこの機会に。託児あり。（有料）	・18歳～39歳の方（昭46.4.1～平4.3.31生まれ）
結核検診	レントゲン間接撮影 65歳以上の方は、年に一度受診することが義務付けられています。	・65歳以上の方（昭21.3.31以前生まれ）
胃がん検診	バリウムによるX線撮影 元々日本人に多い胃がん。塩分を多く取る地域に多いなど食生活と関係が深いがんです。	・35歳以上の方（昭51.3.31以前生まれ）
大腸がん検診	便潜血反応検査 大腸がんは食生活の変化により近年増加傾向にあります。しかし、早期発見早期治療でほぼ完治が可能。検診はとても簡単です。	・40歳以上の方（昭46.3.31以前生まれ）
肺がん検診	レントゲン間接撮影 最も死亡者数が多い肺がん。喫煙との関係が深い病気ですが、非喫煙者もかかります。近年は女性患者も急増しています。	・40歳～64歳の方（昭21.4.1～昭46.3.31生まれ）
前立腺がん検診	採血による腫瘍マーカー検査 前立腺がんは初期の自覚症状がほとんどなく、発見が遅れることも。中高年男性が注意すべきがんの一つ。検査は採血のみで簡単です。	・50歳以上の男性（昭36.3.31以前生まれ）
乳がん検診	超音波 乳がんは毎年約3万人の方がかかり、年間1万人の方が亡くなっています。特に35歳以上の方の死亡率が増加しています。超音波検査は、自己触診で発見しにくいしこりや、しこりの良性・悪性の判断に用いられます。痛みが無く、若い人の検査に適しています。完全予約制なので待ち時間はほとんどありません。 マンモグラフィ 乳房を圧迫してレントゲン撮影するため、痛みを感じる場合もありますが、検査の精度も高く、視触診だけでは発見しにくいしこりや、小さな乳がんを発見できます。完全予約制なので待ち時間はほとんどありません。	・30歳以上の女性（昭56.3.31以前生まれ） ・40歳～74歳で偶数年齢の方（昭11.4.1～昭45.3.31生まれ）
子宮がん検診	細胞診による検査 近年若い世代に増加しており、性交渉によるウイルスの感染に係る深い子宮がん。早期発見すれば治りやすいがんです。	・20歳以上の女性（平3.3.31以前生まれ）。ただし、65歳以上（昭21.3.31以前生まれ）は奇数年齢の方

※平成22年度の女性特有のがん検診無料クーポン券については、詳細が決まり次第お知らせします。

