



横手市

横手市ウオーキングマスコット・てくてくん

まめまめ情報

令和2年
春号

●発行● 令和2年4月1日 横手市健康推進課



令和2年度の各種健(検)診が始まります。
ご自身の健康管理のため定期的に健(検)診を受けるようにしましょう!



令和2年度

無料がん検診 対象者のお知らせ

令和2年度は次の方が無料となります。がんにかかりやすい年齢を無料としていますので、この機会を利用してがん検診を受け、早期発見につなげましょう。
※表示されている対象年齢は「令和2年4月2日～令和3年4月1日に誕生日を迎える年齢」となります

| 検診の種類 | 対象年齢 |
|--|--|
| 大腸がん検診 (男女) | 51歳～55歳：S40.4.2～S45.4.1生まれ |
| 胃がん検診 (男女) | 51歳：S44.4.2～S45.4.1生まれ 53歳：S42.4.2～S43.4.1生まれ 55歳：S40.4.2～S41.4.1生まれ 57歳：S38.4.2～S39.4.1生まれ 59歳：S36.4.2～S37.4.1生まれ |
| 肺がん検診 (男女) | 61歳以上：S35.4.1以前生まれ |
| 乳がん検診 (女) | 41歳：S54.4.2～S55.4.1生まれ (41歳は無料クーポン券が配布されます) 42～45歳：S50.4.2～S54.4.1生まれ |
| 子宮頸がん検診 (女) ※セットで行う婦人科超音波検診は有料となります | 21歳：H11.4.2～H12.4.1生まれ (21歳は無料クーポン券が配布されます) 31歳～35歳：S60.4.2～H2.4.1生まれ |

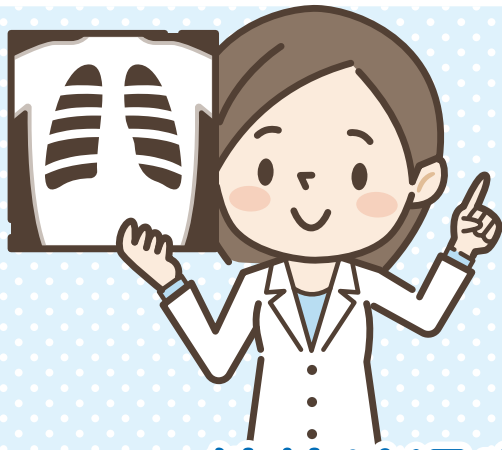
検診を受診するためには、事前に送られる受診券が必要です。受診券は1月中旬に全世帯へ送付した「令和2年度 横手市健(検)診調査票」に「市の健(検)診を希望する」と記入し、提出していただいた方に送付します。まだ提出していない方は、速やかに提出するか、最寄りの市民サービス課(横手地域は健康推進課)へお問い合わせください。

令和2年度

横手市がん患者医療用補正具購入費助成金のお知らせ

がん治療に伴い医療用補正具を使用する方ががん治療と就労や社会参画の両立、購入に伴う経済的負担の軽減を図るために購入費用の一部を助成しています。過去に横手市の助成を受けている方は対象外です。

- 助成対象者…… ○申請日時点で、横手市内に住所を有する方
○他の自治体における同種の助成等を受けていない方
- 助成内容…… ○頭髪補正具(全頭用に限る)及び乳房補正具の購入費(ただし、1人あたりそれぞれ1個まで)
○助成額は、頭髪補正具は30,000円、乳房補正具は20,000円が限度となります
- 申請方法…… 健康推進課または各地域市民サービス課へお問い合わせください。(問い合わせ先は裏面にあります)



65歳以上(S31.4.1以前生まれ)の方へ



結核検診

(胸部エックス線検査)

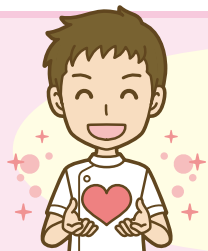
を受けましょう。

▶▶▶ **結核は過去の病気ではありません!** ◀◀◀

今もなお、国内最大級の感染症であり、結核患者の75%が高齢者です。

感染症法では、高齢者における結核の発病を早期に発見するために、65歳以上の方に結核検診を受けることを義務付けています。横手市では、胸部検診(肺がん検診・結核検診)として、胸部エックス線検査を実施していますので、受診をお勧めします。

また、医療機関で胸部エックス線検査を実施する方へは「胸部レントゲン検査(結核検診)実施連絡票」を送付します。対象となる方へは7月以降に送付しますので、かかりつけ医(担当医)を受診する際にお持ちください。(例年、5月頃に送付していましたが7月以降に変更となりますのでご了承ください)



献血にご協力ください

病気やけがの治療のために輸血が行われますが、血液は人工的に作る事ができず、長期保存が難しいため、献血による継続的な確保が不可欠です。多くの市民の皆さんのご協力をお願いします。

○献血にご協力いただいた方には検査成績をお知らせします。

○献血の間隔
400ml献血の場合、男性は12週間後、女性は16週間後の同じ曜日から献血できます。また、1年に献血できる回数は男性で3回以内、女性で2回以内です。

○服薬中の方
服薬中の方でも、薬によっては献血が可能な場合があります。詳しくは会場でご確認ください。

○企業献血について
企業など団体での献血にご協力をお願いします。企業献血は、献血バスが会場まで出張して行きます。詳しくは健康づくり係(Tel.33-9600)までお問い合わせください。

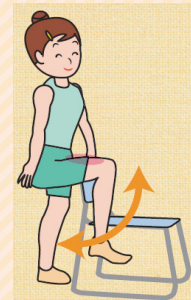
横手市での献血バス運行予定は
ホームページをご確認ください。

健康の駅よこて「足腰らくらく体操」を一部ご紹介します

冬から春先の時期は活動量が減り、足腰の筋力が落ちやすい時期です。家でもできる体操で、筋力の維持・向上に取り組んでみませんか。



① つま先立ち
かかとをくっつけ、つま先を軽く開いた状態で、かかとを上下させる。
★10回を2~3セット



② ももの上げ下ろし
片足ずつ上下させ、太ももを強化。
★左右交互に10回ずつ、2~3セット

※ぐらつく場合は、いすや壁に掴まりましょう。

【お問い合わせ】健康の駅 係 35-2127

横手市「第2期健康よこて21」計画

中間評価を行いました!

中間評価の内容について市ホームページ(ホームページ番号000019901)をご覧ください。



●健康づくりに関することを気軽にお問い合わせください●

- 健康推進課(横手保健センター) ☎33-9600
- (平鹿地域)平鹿市民サービス課 ☎24-1114
- (増田地域)増田市民サービス課 ☎45-5514
- (大森地域)高齢者等保健福祉センター ☎26-4030
- (雄物川地域)雄物川市民サービス課 ☎22-2157
- (山内地域)山内市民サービス課 ☎53-2933
- (十文字地域)十文字市民サービス課 ☎42-5114
- (大雄地域)大雄市民サービス課 ☎52-3905