

横手市

まめまめ情報

平成28年
冬号

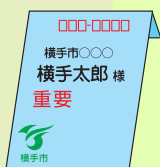
「横手市健(検)診調査票」が送付されます。

1~2月に

調査にご協力をお願いします!!



『調査票は市民のみなさんが来年度どこで健(検)診を受ける予定か?』をお知らせいただき、より良い保健事業を推進するために実施しています。調査にご理解いただき、18歳以上の世帯全員分を記入して締め切りまでご提出下さい。



1

各ご家庭に世帯全員の健(検)診調査票が届きます。

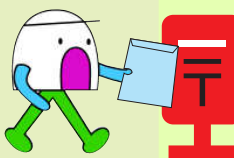
※赤字で「重要」と書かれた封筒です。



2

ピンクの調査票に氏名が書かれている全員分をご記入ください。(18歳以上)

※記入方法は、同封の説明書(白)をご参照ください。



3

記入後は同封の返信用封筒に入れてポストにご投函ください。

※直接お届けいただく場合は、各地域局ごとの提出場所をご確認ください。

記載されているご家族の氏名と生年月日を確認し、調査票の空白欄に該当番号をご記入ください。

「横手市健(検)診調査票」 (ピンク色)

999-9999
横手市
健康センター1号室
健康アパート1号室
健康太郎様
070000 健康1区

平成28年度 横手市健(検)診調査票
※この健(検)診調査票は必ず提出してください。
(平成28年度の健(検)診受診予定についてお知らせ頂くものです。横手市の健(検)診を受けない方も必ず記入し提出してください。)
・右の該当番号欄を参照して、各健(検)診種別の□に1~9の番号を記入してください。□は健(検)診対象の方です。
・世帯員氏名欄の年齢は、平成29年4月1日を基準に計算をしております。
・平成27年12月4日現在、登録されている平成10年4月1日以前に生まれた方を載せています。

世帯員氏名	健(検)診の種類及び該当番号記入欄										該当番号
	総合健診 (65歳以上) (65歳未満)	特定健診 (40~74歳) (40歳未満)	胃がん 検診	子宮頸がん 検診	乳がん 検診	大腸がん 検診	生活習慣病 予防健診 (18歳~39歳)	骨粗鬆症 検診	聴覚障害 検診	前立腺 がん検診	
個人番号 0000000001 氏名 健康太郎 生年月日 昭和25年7月29日 年 齢 60歳 性別 男			***	***		***	***			***	1
個人番号 0000000002 氏名 健康花子 生年月日 昭和31年10月31日 年 齢 60歳 性別 女						***			***	***	2
個人番号 0000000003 氏名 健康一子 生年月日 昭和6年2月6日 年 齢 36歳 性別 女	***	***	***		***	***		***	***	***	3
個人番号 氏名 生年月日 年 齢 性別											4
個人番号 氏名 生年月日 年 齢 性別											5
個人番号 氏名 生年月日 年 齢 性別											6
個人番号 氏名 生年月日 年 齢 性別											7
個人番号 氏名 生年月日 年 齢 性別											8
個人番号 氏名 生年月日 年 齢 性別											9

※2月13日までに投函(提出)していただきますよう、ご協力をお願いします。

電話番号をご記入ください。

- 横手市の健(検)診を受ける
- 職場や学校の健(検)診を受ける
- 人間ドックを受ける
- 医療機関の健(検)診を受ける
- 入院中または施設に入所している
- 寝たきりである
- 妊娠中である
- J A健康推進協議会の健(検)診を受ける
- その他





健康インフォメーション



野菜たっぷりドライカレー

野菜たっぷり&減塩メニュー！

エネルギー 477 Kcal

たんぱく質 16.6g
カルシウム 108mg
食塩相当量 1.5g

<作り方>

- ① Aの野菜を大きめのみじん切りにする。にんにくと生姜は細かいみじん切りにする。
- ② フライパンに豚ひき肉とにんにく、生姜を入れて油を使わずにひき肉の油で炒める。色がかわったら、Aの野菜を入れてしんなりするまで炒める。
- ③ Bの調味料を加えてさらに炒め、分量の水を入れて弱めの中火で15～20分程かき混ぜ、水気がなくなるまで煮込む。
- ④ 皿にごはんを盛り、ドライカレーをかけて、茹でたブロッコリーとミニトマトを添える。



これ1皿で1日の野菜、約1/2分がとれるよ！
～健康日本21より～
野菜は1日350g以上食べよう！

ポイント

ひき肉は油を使わずに炒めることで、エネルギーを抑えられます！



<材料4人分>

豚ひき肉 160g	にんにく 1かけ	水 1カップ
たまねぎ 200g	生姜 1かけ	ごはん 2合分
なす 120g	カレー粉 大さじ1	
A にんじん 60g	B カレールウ 1かけ	
ピーマン 60g	ケチャップ 大さじ2	
りんご 80g	スキムミルク 大さじ3	
	固形コンソメ 1個	

<付け合せ>

ブロッコリー 120g
ミニトマト 4個

お問い合わせ

横手市健康福祉部 健康推進課栄養支援係
TEL.35-2185

不育症治療費補助金のお知らせ



横手市では、妊娠及び出産の支援のため、不育症治療にかかる費用の一部を助成しています。

不育症治療

- 妊娠しても流産、死産や新生児死亡などを繰り返してしまう状態の治療。

対象となる方

※ 右記の1～5全てに該当する方が対象となります

1. 医師により不育症治療が必要であると認められた方
2. 県内の医療機関で、不育症治療を受けている方
3. 夫婦の一方または双方が、横手市に1年以上住所のある方
4. 医療保険の被保険者、またはその被扶養者である方
5. 夫婦双方に市税の滞納がない方

助成額

年度内に各医療機関に支払った自己負担額の1/2（上限15万円）
各年度の最初に治療を受けた日の翌月末日まで申請してください。

申請方法、必要な書類など詳しくは市ホームページをご覧ください。

<http://www.city.yokote.lg.jp/kenko/page000008.html>

子宮頸がん予防ワクチンに関するお知らせ

現在、積極的に接種をお勧めすることを、一時的に控えております。

平成25年6月に厚生労働省より、予防接種後にワクチンとの因果関係が否定できない痛みが続く事例があることが報告され、このような事例の発生頻度等がより明らかになり、適切な情報提供ができるまでの間、接種を受けることを積極的に勧めない方針が出されたことによるものです。



お問い合わせ先

- 健康福祉部 健康推進課（横手保健センター） ☎ 33-9600
- (増田地域) 増田市民サービス課 ☎ 45-5514
- (平鹿地域) 平鹿町ゆとり館 ☎ 24-0007
- (雄物川地域) 雄物川市民サービス課 ☎ 22-2157
- (大森地域) 高齢者等保健福祉センター ☎ 26-4030
- (十文字地域) 十文字市民サービス課 ☎ 42-5114
- (山内地域) 山内市民サービス課 ☎ 53-2933
- (大雄地域) 大雄市民サービス課 ☎ 52-3905