



横手市

# まめまめ情報

平成30年  
冬号

横手市ウォーキングマスコット・てくてくん

●発行●平成30年1月1日

## 1~2月に「平成30年度横手市健(検)診調査票」が送付されます。調査にご協力ください!



調査票は「市民のみなさんが来年度にどこで健(検)診を受ける予定か?」をお知らせいただき、みなさまの健康管理と市の保健事業に役立てるために実施しております。調査にご理解いただき、18歳以上のご家族全員分を記入し、締め切りまでにご提出ください。



**1 各ご家庭に健(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、調査票に同封しています。



**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、地域ごとの提出場所をご確認ください。



### 「横手市健(検)診調査票」(ピンク色)

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。

調査にご協力ください。



999-9999 平成30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30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ください。  
 ・右の該当番号欄を参照して、各健(検)診欄の□に1~9の番号を記入してください。[\*]は健(検)診対象外の方です。  
 ・世帯員氏名の年齢は、平成31年4月1日を基準に計算をしております。  
 ・平成29年12月5日現在、住民登録されている平成12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	所属健診年 (国がん・ 特定健診 -健康検診)	特定健診 (国がん・ 特定健診 -健康検診)	胃がん 検診	子宮がん・ 乳がん 検診	乳がん 検診	大腸がん 検診	生活習慣病 予防健診 (19歳~39歳)	骨密度 健診	歯周病 健診	前立腺がん 健診	肝臓ウイルス 健診	該当番号
氏名 健康太郎 生年月日 昭和25年7月29日 年齢 67歳 性別 男				***	***		***	***	***		***	1
氏名 健康花子 生年月日 昭和31年10月31日 年齢 61歳 性別 女							***	***	***	***	***	1
氏名 健康次郎 生年月日 昭和52年8月8日 年齢 40歳 性別 男	***	***	***	***			***	***		***		2
氏名 健康一子 生年月日 昭和56年2月6日 年齢 37歳 性別 女	***	***	***		***	***		***	***	***	***	3
氏名 生年月日 年齢 性別												4
氏名 生年月日 年齢 性別												5
氏名 生年月日 年齢 性別												6
氏名 生年月日 年齢 性別												7
氏名 生年月日 年齢 性別												8
氏名 生年月日 年齢 性別												9
氏名 生年月日 年齢 性別												10

※2月14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)診を希望される方は、「1」とご記入ください。

後日受診券を送付いたします。

市の健(検)診を希望しない場合は、「2」~「9」の番号をご記入ください。



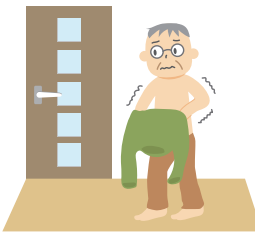
# 健康インフォメーション



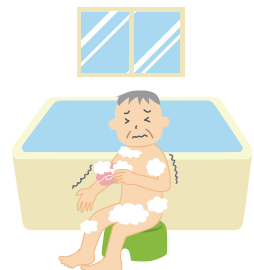
## ～冬は血圧に注意しましょう～

### ① 冬のお風呂で気をつけたいヒートショック

気温の変化で急激な血圧の変動がおき、体に大きな負担がかかる事をヒートショックと言います。高血圧や心臓病の方は気を失ったり、心停止となる事もあります。  
お風呂での死亡事故は12～1月に多くなるため、この時期は特に気をつけましょう。



冬の寒い脱衣所  
血管が縮んで  
血圧上昇



寒い浴室内  
血圧が  
さらに上昇



熱めの湯に  
浸かって温まる  
血管が広がり  
血圧低下

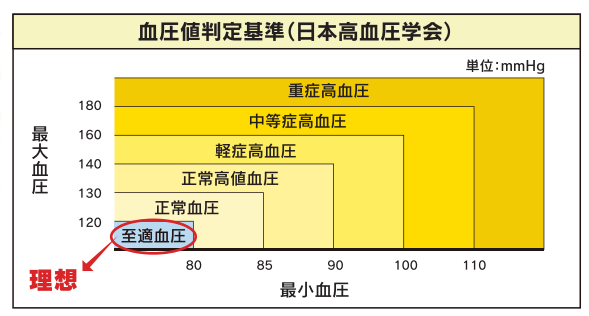
温度差・血圧の変動を小さくしましょう。

予防策

- ① 脱衣場と浴室を温める
- ② めるめのお湯でゆっくり浸かる
- ③ 食後すぐの入浴を避ける

### ② 自分の血圧を知るため、家庭用血圧計を活用しましょう。

家庭用の血圧計で、できれば朝晩2回測ります。心臓と同じ高さで、最も体の中心部に近い上腕動脈の圧力を測定します。「上腕型の血圧計による測定」が勧められています。  
ご家庭にある方はぜひ活用ください。  
120/80mmHg未満が理想的な血圧です。



#### ！ おすすめの測定タイミング

- 朝 起床後1時間以内、排尿後朝食前、座位1～2分安静後
- 晩 就寝前、座位1～2分安静後

横手市HP 冬期間の健康管理 検索

## 横手市高血圧予防スローガン 健康なまち「よこて」!よこてから脳卒中をなくそう!!

### 不妊治療費、不育症治療費 助成のお知らせ

横手市では妊娠・出産の支援のため、下記の治療にかかる費用の一部を助成いたします。

- 一般不妊治療 ●助成額：年度内に支払った自己負担額の1/2 (※上限15万円)
- 特定不妊治療 ●助成額：1回10万円を限度として1年度あたり3回まで
- 不育症治療 ●助成額：年度内に支払った自己負担額の1/2 (※上限15万円)



申請方法、必要な書類など、詳しくはQRコードを読み取り、ご確認ください。  
今年度の請求のめ切は  
**平成30年3月末日まで**です。



#### 子宮頸がん予防ワクチンに関するお知らせ

現在、子宮頸がんワクチンの接種を積極的にはお勧めしていません。

平成25年6月14日厚生労働省より、ワクチンとの因果関係を否定できない持続的な痛み等の副反応がみられた事から、国民に適切な情報提供ができるまでの間、定期接種を積極的にはお勧めしない方針が出ました。



#### 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) 平鹿市民サービス課 ☎ 24-1114
- (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