



横手市ウォーキングマスコット
てくてくん

まめまめ情報

令和3年
冬号

●発行●令和3年1月1日

1月に「令和3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「市民のみなさま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ご記入し、**令和3年1月22日(金)**までにご提出ください。



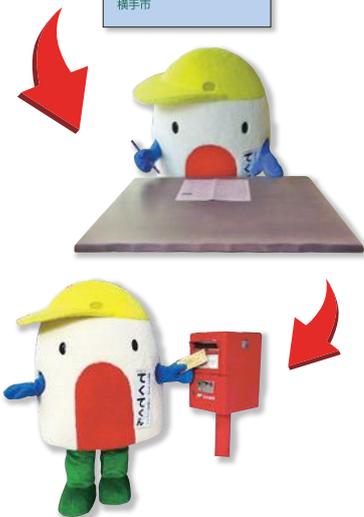
1 各ご家庭に健(検)診調査票が届きます。
※赤字で「重要」と書かれた封筒です。



2 調査票(ピンク色)に記載されている世帯全員分についてご記入ください。(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



令和3年度 横手市健(検)診調査票

〒013-0044 横手市藤山町1-1 健康アワード1号棟 健康 太郎様

※この健(検)診調査票は必ず提出してください。
 ・令和3年度の健(検)診受診予定についてお知らせください。横手市の健(検)診を受けたい方も必ず記入し提出ください。
 ・こ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。□は対象外の方の方です。
 ・世帯員氏名の年齢は、令和4年4月1日を基準に計算しております。
 ・令和2年1月27日現在、住民登録されている平成16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
	胸部健診等 (肺がん・結核検診)	特定健診 (がん・糖尿病・脂質異常症)	がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診	大腸がん検診	生活習慣病 予防健診 (18歳~79歳)	受診状況 検診	聴覚検査 検診	自立支援 検診	肝炎ウイルス 検診	
氏名 太郎 太郎 生年月日 昭和20年10月31日 年齢 70歳 性別 男			***	***		***	***				***	1
氏名 健太郎 花子 生年月日 昭和20年10月31日 年齢 68歳 性別 女							***			***	***	2
氏名 健太郎 花子 生年月日 昭和20年10月31日 年齢 68歳 性別 女			***	***		***	***			***	***	3
氏名 健太郎 花子 生年月日 昭和20年10月31日 年齢 68歳 性別 女	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	4

1 市の健(検)診を希望する
 2 職場での健(検)診または、学校の健(検)診を受ける
 3 人間ドックを受ける
 4 自分で医療機関の健(検)診を申込み受ける。または治療中であるため希望しない
 5 入院中または施設に入所しているため希望しない
 6 在宅で療養中のため希望しない
 7 妊娠中のため希望しない
 8 以前(健診又は再発検査)を受診した
 9 その他□の上の理由を簡単に書いてください

横手市健康推進課 (横手保健センター)
TEL 33-9600 FAX 33-9601

※令和3年1月22日(金)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。「1」以外の場合でも、全ての枠内に該当する番号を選んで記入してください。



健康 インフォメーション



～冬は血圧に注意しましょう～

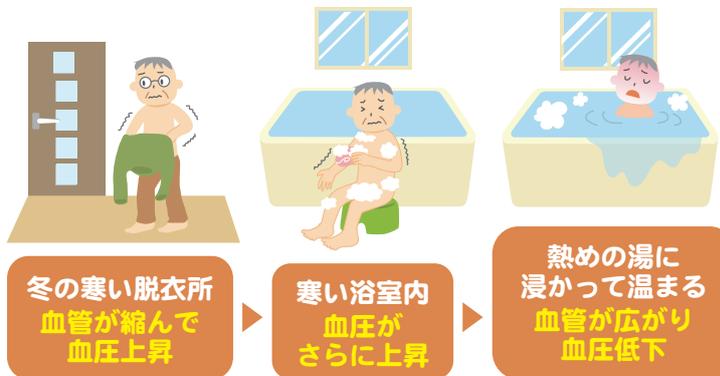
① 冬のお風呂で気をつけたいヒートショック

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こと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、心停止となることもあります。

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。

予防策 温度差・血圧の変動を小さくしましょう。

- ① 脱衣場と浴室を温める
- ② ぬ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



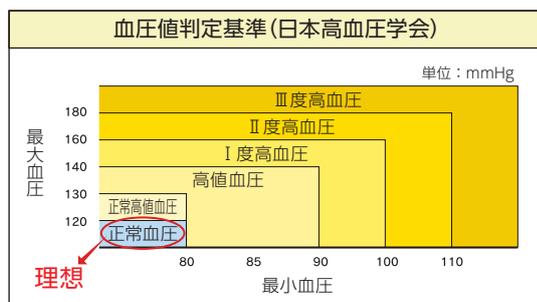
② 自分の血圧を知るため、家庭用血圧計を活用しましょう

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してください。
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



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。
今年度の請求の〆切は

令和3年3月末日までです。



小学校6年生～高校1年生の方へ

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ことから、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。接種を希望される場合は、お問い合わせください。

お問い合わせ先

● 市民福祉部 健康推進課 (横手保健センター)

月～金曜日 8:30～17:15(土日祝日除く)

健康づくり係 ☎ 33-9600 栄養支援係 ☎ 35-2185 健康の駅係 ☎ 35-2127

● <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> 大森市民サービス課 ☎ 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