



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



発行 ● 令和4年1月1日

## 1月に「令和4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4年1月21日(金)**までにご提出ください。



**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、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。

〒013-0044 横手市横山町1-1 健康アパート1号棟 健康 太郎様

令和4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。横手市の健(検)診を受けたい方は必ず記入し提出ください。  
 ・令和4年度の健(検)診受診予定についてお知らせします。  
 ・右の該当受診欄を参照して、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、令和5年4月1日を基準に計算をしております。  
 ・令和3年11月29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
	指定健診等 (がん)	特定健診 (40-74歳)	胃がん 検診	子宮頸がん・ 乳がん	大腸がん 検診	生活習慣病 予防健診 (19歳-39)	聴覚健診	歯期疾患 検診	前立腺がん 検診	HIVウイルス 検診	
氏名 太郎 太郎 生年月日 昭和25年7月29日 性別 男				***	***		***	***	***	***	1
氏名 花子 生年月日 昭和34年10月31日 性別 女						***	***	***	***	***	2
氏名 子 生年月日 昭和42年10月31日 性別 女						***	***		***		3
氏名 子 生年月日 昭和42年10月31日 性別 女						***	***		***		4
氏名 子 生年月日 昭和42年10月31日 性別 女											5
氏名 子 生年月日 昭和42年10月31日 性別 女											6
氏名 子 生年月日 昭和42年10月31日 性別 女											7
氏名 子 生年月日 昭和42年10月31日 性別 女											8
氏名 子 生年月日 昭和42年10月31日 性別 女											9

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

※令和4年1月21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。

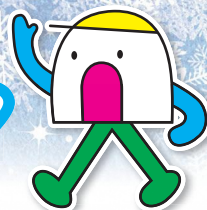
横手市の健(検)診を希望される方は、「1」とご記入ください。

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

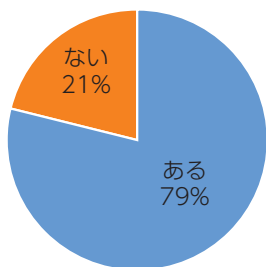


## 日常の**血圧値**を把握し、**健康管理**に役立てましょう

### 【家庭血圧測定に関するアンケート調査結果】

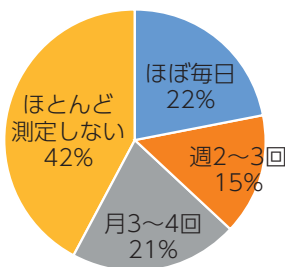
令和3年4月～8月の特定健診・後期高齢者健診・生活習慣病予防健診・がん検診の受診者 11,342 人に「家庭血圧測定に関するアンケート」を実施しましたのでアンケート結果をお知らせいたします。

【血圧計が家庭にあるか】



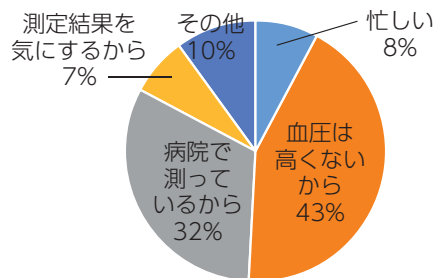
約 8 割の方が家庭に血圧計を持っていました。

【家庭血圧測定の頻度】



血圧を毎日測っている方は22%で、ほとんど測定しない方が一番多く42%でした。

【測定しない理由】



血圧を測定しない理由では「血圧は高くないから」43%、「病院で測っているから」32%でした。

### 【家庭血圧測定の勧め】

家庭血圧値は診察室血圧値よりも一般的に低値を示す傾向にあり、家庭血圧値における高血圧基準は135/85mmHgです。

血圧は常に変動していますし、高血圧であっても自覚症状のない人もいます。放置すると脳卒中や心筋梗塞など命に係わる合併症を引き起こします。また高血圧の治療をしている人は血圧を測ることで薬の効果が推定でき、よりの確に血圧コントロールができます。

日頃から家庭で血圧を測定していれば普段の血圧の状態や変化をとらえることができ血圧のコントロールに役立ちます。家庭血圧測定のタイミングは、朝起床1時間以内、排尿後、降圧剤服用前、朝食前に、また晩は寝る前にそれぞれ座って1～2分安静後に測ることが推奨されています。



## 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。  
今年度の請求のみ切は

**令和4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

対象：平成17年4月2日～平成22年4月1日生まれの女子

接種希望者はかかりつけ医ともご相談のうえ、ワクチンの有効性や安全性についてご理解いただき、定期接種として予防接種を受けることができます。予診票は下記お問い合わせ先で発行します。

### ○ お問い合わせ先 ○

月～金曜日 8:30～17:15（土日祝日除く）

- 市民福祉部 健康推進課（横手保健センター）  
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