

まめまめ情報

●発行● 令和5年1月1日

横手市ウオーキングマスコット・てくてん



1月に「令和5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5年1月20日(金)**までに提出ください。

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。



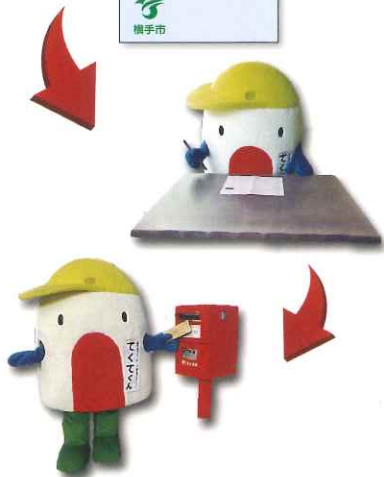
2 ピンクの調査票に氏名が書かれている全員分をご記入ください。(18歳以上)

※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。



令和5年度 横手市健(検)診調査票

〒013-0044 横手市横山町1-1 健康アパート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5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6年4月1日を基準に計算しております。
 ・令和4年11月30日現在、住民登録されている平成17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
	高齢健診 (満75歳以上)	特定健診 (40~74歳)	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)	発育健診 検診	歯病疾患 検診	前立腺がん 検診	肺炎ウイルス 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 太郎 太郎 生年月日 昭和42年6月8日 性別 男							***	***	***	***	***	3
氏名 太郎 太郎 生年月日 昭和42年6月8日 性別 女							***	***	***	***	***	4
氏名 太郎 太郎 生年月日 昭和42年6月8日 性別 男												5
氏名 太郎 太郎 生年月日 昭和42年6月8日 性別 女												6
氏名 太郎 太郎 生年月日 昭和42年6月8日 性別 男												7
氏名 太郎 太郎 生年月日 昭和42年6月8日 性別 女												8
氏名 太郎 太郎 生年月日 昭和42年6月8日 性別 男												9
氏名 太郎 太郎 生年月日 昭和42年6月8日 性別 女												

1 市の健(検)診を希望する
 2 職場または学校の健(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)診申込みを受ける。
 または治療中である
 5 入院中または施設に入所しているため希望しない
 6 在宅で寝たきりのため希望しない
 7 妊娠中のため希望しない
 8 J Aまたは商工会の健(検)診を受ける
 9 その他の理由により希望しない

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

※令和5年1月20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。

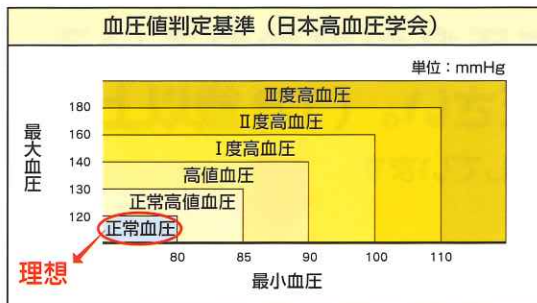
- ① 脱衣場と浴室を温める
- ② めるめのお湯でゆっくり浸かる
- ③ 食後すぐの入浴を避ける



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してください。
120/80 mm Hg 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20万円を限度として県助成と同じ回数
- ♥ 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。

今年度の請求のメ切は **令和5年3月末日まで** です。



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