まだまだ、人生を楽しみたいから

血圧、血糖値、コレステロール・・・。
自分では気づけない変化も、数値は静かに教えてくれます。
健診は、これからも元気に毎日を過ごすために、今の自分を知る機会です。
今年も、健診を受けましょう。

特定健診・後期高齢者健診

見えない変化の確認を

40歳を過ぎると、高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病のリスクが少しずつ高まってきます。これらは「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」とも呼ばれます。特に、**高血圧や高血糖の状態を10年以上放置すると、気付かないうちに血管にダメージが蓄積し、心筋梗塞や脳卒中などの重大な血管障害が起こりやすくなります。**

特定健診（40歳～74歳）と後期高齢者健診（75歳以上）では、身体計測や血圧測定に加え、尿検査や血液検査（血糖・脂質・肝機能など）を行い、生活習慣病の兆候を早期に発見します。健診で精密検査や治療が必要と判定されたら、自己判断で放置せず、必ず医療機関を受診しましょう。

がん検診

がん検診は早期発見のチャンス

がんは、初期の段階では自覚症状がないことも少なくありません。

がんは、早期発見して治療を行うことで、完治する可能性が高くなります。

町では、対象年齢に応じて各種がん検診を実施しています。いずれも体の異変を早い段階で確認するための大切な機会です。

年に一度のからだの総点検

町では、下記の日程で特定健診、がん検診を実施します。がん検診は加入している健康保険の種別は問いませんので、ぜひ受けるようにしましょう。毎年健診を受診している人などには、8月下旬までに受診録が郵送されます。受診録が届かない場合は、健康福祉課までご連絡ください。

やすらぎ園で実施する集団検診

完全予約制

検診内容

特定健康診査、後期高齢者健康診査、結核検診、肺がん検診、胃がん検診（バリウム）、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、骨粗しょう症検診、乳がん検診、子宮頸がん検診

検診期間

9月24日㈭～10月8日㈭（10/3㈯以外の土日を除く）
10月27日㈫はレディース検診
（子宮がん・乳がん：骨粗鬆症検診）

10月3日は「土曜健診」を実施！
「特定健診」に合わせて**「乳がん検診」**もできるのはこの日のみ！

予約期間・方法

・オンライン　9/1㈫～9/18㈮　24時間
・電話　9/4㈮～9/11㈮　平日9時～17時
　コールセンター　050-3659-6178

オンライン予約は、事前に問診の入力も行えるので、健診当日の流れがスムーズです！

施設検診

下記の検診は、医療機関での施設検診も行っています。医療機関へ直接予約の上、受診してください。

検診名	対象者 *1	期間	自己負担額 *2
胃がん検診（胃カメラ）	50歳以上の偶数年齢	令和8年7月13日～令和8年11月30日	3,000円
子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢女性	令和8年8月　1日～令和9年　1月30日	1,500円
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢女性		1,200円

＊1）年齢起算日は令和9年3月31日。奇数年齢者は、前年度に町の助成を受けていない場合に限り受診可。　＊2）非課税世帯・生活保護世帯は無料。
詳しくは、健康福祉課までお問い合わせください。

問合せ　健康福祉課　健康増進係　☎024-582-1133

医療と介護の連携手帳「わたしのカルテ」ができました！

～伊達地方（伊達市・桑折町・国見町・川俣町）で一緒に作りました～

体調や病状の変化で医療や介護ケアが必要になったとき、自分の気持ちや意思を十分に伝えることができなくなることは誰にでもあります。

現在のご自分の体調や病気等について確認をしながら、いざという時のためのきっかけとして「わたしのカルテ」に書き記してみましょう。

※A6サイズ

【こんなことが記入できます】

◎ご自分の人生観について	人生において大切にしていることや生きがい
◎医療の希望について	延命治療について思うこと
◎介護の希望について	重い病気になったときの生活環境など

●配布対象者

75歳以上の方

※８月中旬に発送する「後期高齢者医療保険料決定通知書」に同封してお送りします。９月以降は、75歳に達した月に、後期高齢者医療資格確認書などと一緒にお渡しします。

●「わたしのカルテ」は、このように活用しましょう

「わたしのカルテ」は本人、家族、医療機関、介護事業所、行政機関等が必要な情報を効果的に共有することで、よりよい医療と介護サービスの提供を目指すものです。

STEP1
「わたしのカルテ」のわたしの想いチェック項目を考えてみましょう
ご自分のペースで人生観や生活全般などをどうしていきたいか考えてみましょう。

STEP2
あなたの想いを尊重し、要望や希望について聞いてくれる人と話してみましょう
今の気持ちを信頼できる家族や友人等に伝えてみましょう。医療や介護をうけている方は、関係者とも話し合うのもお勧めです。

STEP3
話したことを書き留めておきましょう
日にち・話し相手・内容等を「わたしのカルテ」や自分のノートに書いて内容を話した相手と共有しましょう。安心にもなります。

繰り返す　時間の経過や健康状態、話し相手との内容によってあなたの気持ちは変わります。定期的に考えたり、相手と話し合うといいでしょう。繰り返すことが今後の準備となります。

●「医療と介護のあんしんセット」を一緒に持ち歩きましょう

いざという救急の場合「わたしのカルテ」と一緒にしておけば、あなたや家族の大きな助けとなります。

マイナ保険証または資格確認書	介護保険証	お薬手帳	かかりつけ医の診察券	担当ケアマネージャーの名刺

全部入れられる便利なビニールカバー付いてます