

令和3年度第3号(10月~12月)健康だより 保存版

3か月に一度「健康だより」にてお子さんの予防接種や大人の健(検)診などお知らせします。広報紙より抜き取って保管してください。

季節性インフルエンザの予防接種のご案内

60歳以上の高齢者と1歳から中学3年生のお子さんのインフルエンザ予防接種費用の助成を実施します(年齢の基準は接種日現在)。※**新型コロナウイルスの予防接種を予定されている方は、接種前後2週間間隔をあけて下さい。**

【接種期間】令和3年10月1日~12月31日

① 定期接種 (65歳以上の方) 接種回数:1回

対象者	・接種時に笠松町に住居登録のある65歳以上の方 ・60歳から64歳までの方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される状態の方	
接種医療機関	羽島郡内の指定医療機関	県内広域化予防接種協力医療機関
助成金額	3,740円	3,740円を上限
接種方法	① 指定医療機関へ予約 ② 指定医療機関に設置する「予診票」を記入 ③ 自己負担金(1,500円)を支払う	① 接種医療機関へ予約 ② 役場健康介護課窓口・福祉健康センター・総合会館に設置してある「予診票」を持参 ③ 自己負担金を支払う
持ち物	健康保険証	健康保険証・予診票

② 任意接種 (1歳から中学生・60歳~64歳・65歳以上で県外医療機関で接種する方)

対象者・助成金額	・接種時に笠松町に住居登録のある1歳から中学3年生の方は1,000円(1人2回まで)の助成 ・接種時に笠松町に住居登録のある60歳以上の方は3,740円(1人1回まで)の助成 ※助成金額が接種料を超える場合は、接種料を助成	
接種医療機関	羽島郡内の指定医療機関	左記以外の医療機関
接種方法・申請方法	① 指定医療機関へ予約 ② 指定医療機関に設置してある「インフルエンザ予防接種に関する助成申請書」を記入 ③ 医療機関が設定する接種料から助成金額を差し引いた額を医療機関で支払う	申請期限: 令和4年1月14日(金) ① 接種費用の全額を医療機関で支払う ② 領収書・印鑑・通帳を持参し、役場健康介護課窓口・福祉健康センター・総合会館へ申請 ③ 助成金を申請された方名義の口座に振込み

羽島郡内の指定医療機関

笠松町

医療機関名	電話	高齢者	小児
愛生病院	388-3300	○	
伊藤内科	387-2257	○	○
岩村医院	387-0180	○	○
おおかわ整形外科	388-7666	○	○
片山クリニック	388-8700	○	○
小寺医院	387-4504	○	○
こめの医院	387-6010	○	○
さとう整形外科	388-0100	○	
羽島クリニック	387-6161	○	○
ひらたクリニック	387-3378	○	○
まつなみ健康増進クリニック	388-0111	○	○
森本内科・皮ふ科	388-3600	○	○
吉田胃腸科	387-2217	○	○

岐南町

医療機関名	電話	高齢者	小児
赤座医院 上印食診療所	247-2626	○	○
安藤内科おなかクリニック	245-3300	○	○ (小学生以上)
おおしろ内科	249-1366	○	○
岡山クリニック	268-0307	○	○
河合内科クリニック	247-6630	○	○
北田内科クリニック	278-1030	○	○
ぎなん皮ふ科クリニック	259-4112	○	○ (小学生以上)
岐南ほんだクリニック	249-2288	○	
けやきクリニック	213-3310	○	○
さかいだ耳鼻咽喉科	214-3322	○	○
サンライズクリニック	247-3322	○	○
しみずこどもクリニック	248-3211		○
しみず整形外科 リハビリクリニック	248-6011	○	○
なごやかクリニック	201-1340	○	
やまうちクリニック	215-7771	○	○
渡辺小児科	246-8882	○	○

成人保健事業のご案内

今年度の新規事業です。
医療機関での特定健診が受けられなかった方は、ぜひご利用ください。

特定健診(集団健診)

対象者は、笠松町国民健康保険に加入される 40 歳から 74 歳までの方です。

実施日	時間	場所	料金・持ち物	申込方法
令和3年 12月12日(日) 12月19日(日)	9:00~ 11:30	福祉健康センター	500円 特定健診受診券	健康介護課へ 電話予約

特定保健指導を受けましょう

特定健診は、身体に不調が出る前に、数値によって体の調子を知ることができる健診です。

一番大切なことは、健診結果に応じて生活習慣を見直すことです。

町では、生活習慣の見直しを提案する「特定保健指導」を実施しています。

健診で該当となる方は、この機会にぜひ利用してください。



笠松町の特徴は

- ▶メタボ該当者割合(特定健診受診者の内 22.8%)県内第2位 健診受診者の 5 人に 1 人がメタボ
 - ▶生活習慣病保有割合(医療機関受診者の内 38.5%)国保加入の方の約3人に 1 人が治療中
- ※笠松町は、生活習慣病の始まりにあたる「メタボ該当者」が多く、このままでは生活習慣病の治療者が増加すると予測されます。(令和2年度の特定健診情報より)



メタボの判定基準

太っているからメタボではなく、内臓脂肪の蓄積から「血糖・血圧・脂質」に影響が出ている状態をメタボといいます。

①腹囲(男性 85 cm以上 女性 90 cm以上)



腹囲を測り、内臓脂肪の蓄積を確認

②



血糖	血圧	脂質異常
空腹時血糖:110 mg/dℓ以上 または HbA1c:6.0%以上	収縮期血圧:130 mm Hg 以上 または 拡張期血圧:85 mm Hg 以上	中性脂肪値:150 mg/dℓ以上 または HDL コレステロール:40 mg/dℓ未満

①腹囲が基準値以上で、②のうち 2 項目以上に該当

メタボ

②が 1 項目の場合は予備軍

このまま、生活習慣を変えないと

生活習慣病の重症化や合併症が発症し、生活に支障をきたすことにつながります。

(主な生活習慣病の重症化)

心臓病(心筋梗塞・狭心症など) 脳卒中(脳出血・脳梗塞など)

糖尿病の合併症(糖尿病網膜症・糖尿病腎症・糖尿病神経障害など)



年に一度の健康診査をお忘れなく!

健(検)診の種類	対象者	実施期間
特定健診(医療機関での健診)	笠松町国民健康保険加入者 (40歳以上)	11月末まで
ぎふ・すこやか健診	岐阜県後期高齢者医療保険加入者	12月末まで
はしま・さわやか口腔健診		10月末まで
胃がん・肺がん・大腸がん検診(病院検診)	胃・肺・大腸・乳がん検診は 40歳以上 子宮頸がん検診は 20歳以上	10月~11月の 9日間
胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん検診(集団検診)		令和4年1月末
乳がん・子宮頸がん検診(病院検診)		

介護予防事業のご案内

新型コロナウイルスの感染防止を実行する中、外出機会が減少することで、少しずつ筋力の低下が進み、物忘れが増加するなど、心身の衰えを感じていませんか？高齢期を迎えて、外出の減少や友人との交流が低下することは要介護状態に近づくきっかけになります。介護予防事業は、感染予防に努めながら開催します。ぜひ参加しましょう。

下半期(10月から3月)

対象者 65 歳以上

※新型コロナウイルス感染症の影響により、日程が変更される場合があります。町ホームページに最新情報を掲載します。

貯筋くらぶ



体を動かし、体力づくりをします。

場所	時間	10月		11月		12月		1月		2月		3月	
福祉会館	10:00～11:00	13日(水)	27日(水)	10日(水)	24日(水)	8日(水)	22日(水)	12日(水)	26日(水)	9日(水)	25日(金)	9日(水)	23日(水)
コミュニティ消防センター	14:00～15:00	13日(水)	27日(水)	10日(水)	24日(水)	8日(水)	22日(水)	12日(水)	26日(水)	9日(水)	25日(金)	9日(水)	23日(水)
福祉健康センター	9:30～10:30	6日(水)	20日(水)	4日(木)	17日(水)	1日(水)	15日(水)	5日(水)	19日(水)	2日(水)	16日(水)	2日(水)	16日(水)
松枝公民館	14:00～15:00	6日(水)	20日(水)	5日(金)	17日(水)	1日(水)	15日(水)	5日(水)	19日(水)	2日(水)	16日(水)	2日(水)	16日(水)
総合会館	13:30～14:30	7日(木)	21日(木)	4日(木)	18日(木)	2日(木)	16日(木)	6日(木)	20日(木)	3日(木)	17日(木)	3日(木)	17日(木)
持ち物	マスク・タオル・水分補給のための飲み物・ふれあい手帳(お持ちの方)・上靴(総合会館)												
参加料	無料(月あたり1人1会場1回の参加)							問合先		健康介護課 ☎388-7171			

ふれあいひろば

音楽や、レクリエーションで脳の活性化を促します。

場所	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
福祉健康センター	13:30～14:55	8日(金)	5日(金)	3日(金)	7日(金)	4日(金)	4日(金)
		22日(金)	19日(金)	17日(金)	21日(金)	18日(金)	18日(金)
福祉会館	10:00～11:25	28日(木)	25日(木)	23日(木)	27日(木)	24日(木)	24日(木)
持ち物	マスク・水分補給のための飲み物・ふれあい手帳(お持ちの方)						
参加料	100円(月あたり1人1会場1回の参加)						
問合先	笠松町地域包括支援センター(福祉健康センター内) ☎388-7133						

ふれあい喫茶(認知症カフェ)

楽しいひと時を過ごしましょう。

場所	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
福祉会館	10:00～11:15	8日(金)	12日(金)	10日(金)	14日(金)	4日(金)	11日(金)
福祉健康センター※		12日(火)	16日(火)	14日(火)	11日(火)	8日(火)	8日(火)
総合会館		11日(月)	8日(月)	13日(月)	17日(月)	14日(月)	14日(月)
持ち物	マスク・水分補給のための飲み物・ふれあい手帳(お持ちの方)・上履き(必要な方)						
参加料	100円						
問合先	笠松町地域包括支援センター(福祉健康センター内) ☎388-7133						

※福祉健康センターでは、ふれあい喫茶と同時に認知症介護者のサロンを開催します。

【介護や認知症などの相談先】

ご家族の方や、ご自身の介護の悩み、認知症など困りごとがある方は、お気軽にご相談ください。

1人で悩まず相談しましょう。困りごとを伺いながら、一つひとつ対応します。

相談先: 笠松町地域包括支援センター(福祉健康センター内) ☎388-7133



まちのリハビリ教室

いつまでも健やかに過ごせるよう、理学療法士の指導のもと日常生活での運動を学びます。体の痛みなど一人ひとり体の状態を確認し、体の機能に合わせた運動ができます。栄養・歯科指導も実施します。

- 【対象者】 65歳以上の方 【参加費】 1回100円 【定員】 5人(全8回1クール)
 【時間】 午後1時30分～2時30分 【申込方法】 健康介護課にお電話ください。
 【場所】 福祉健康センター 【申込期間】 11月19日(金)まで(定員になり次第締め切り)

日にち	12月6日(月)	12月20日(月)	1月17日(月)	1月31日(月)
	2月14日(月)	2月28日(月)	3月14日(月)	3月28日(月)

お知らせ

がん患者医療用補正具(ウイッグ・乳房補正具)の購入費助成

がん患者の方の治療と就労、社会参加などとの両立を支援し療養生活の質の向上を図るため、医療用補正具の購入費の一部を助成します。

助成の対象	・がん患者の医療用ウイッグ(全頭用)、装着に必要な頭皮保護用のネット ・乳房補正パッドまたは人工乳房(これらを固定する下着を含む)
対象者	以下の全てに該当する方 1)購入日と申請日に笠松町内に住所があり、補正具を令和3年4月1日以降に購入した方 2)がんの治療を受けた方または現に受けている方 3)他の市町村で同一の助成を受けていない方(県の助成も含む)
助成回数	助成対象者1人につき、補正具の種類ごとに1台
助成金額	購入費用(上限 20,000 円)
申請時添付書類	・領収書(医療用補正具購入日、購入費用の額や氏名が分かるもの)の原本 ・がんの治療を受けていることが分かる書類
申請期限	補正具を購入した年度の末日

～セルフメディケーションで健康管理～

◎セルフメディケーションって何？

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること（WHO の定義）です。

◎セルフメディケーション税制について

健康診査や予防接種等を受けて健康の維持増進に取り組んでいる方が指定されたOTC医薬品を購入することで、医療費控除の特例として所得控除が受けられる制度です。詳しくは、厚生労働省等のホームページをご覧ください。



もっと健康！ずーっと健康！
健康コラム

◎セルフメディケーションを行うには何をしたらいいの？

日頃から自分の体の調子を知り、「適度な運動・十分な休養・バランスのよい食事」を心がけ、特定健診やがん検診などの健康診査を受けながら自分の健康管理を行うことが大切です。家庭で体重や血圧、体温など記録することも重要です。また、軽度な身体の不調の処方に、OTC 医薬品（市販薬）を活用しましょう。OTC 医薬品とは薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方箋無しで購入できる医薬品です。症状の改善に効果がありますが、症状の改善が思わしくない時は医療機関を受診しましょう。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

※新型コロナウイルス感染症の影響により、日程が変更される場合があります。町ホームページに最新情報を掲載します。

問合先 笠松町役場 健康介護課
 【住所】 笠松町長池408番地の1(福祉健康センター)
 【電話】 058-388-7171