

令和3年度第4号(1月～3月) 健康だより 保存版

3か月に一度「健康だより」にて各種保健事業などをお知らせします。広報紙より抜き取って保管してください。

親子で「お出かけしませんか？」

毎日の育児は、お子さんの成長と共に変わっていき、ふと気づくと「もうこんな時間」と忙しい毎日をご過ごしていませんか？ご両親は「どんな遊びがいいのかな？」「いやいやと自己主張が強くなったな」など、成長するうれしさを感じると共に様々な悩みがつきないですね。

笠松町には、お子さんの成長を応援する事業や場所があります。ぜひお出かけしませんか？

育児相談へ行こう♪

育児について1人で悩まず、相談してください

場 所	福社会館	福祉健康センター		下羽栗会館
時 間	10:30～11:30	9:30～11:00	13:00～14:30	13:30～14:30
1月	14日(金)	11日(火)	24日(月)	18日(火)
2月	4日(金)	1日(火)	21日(月)	15日(火)
3月	11日(金)	1日(火)	22日(火)	15日(火)



育児相談は、保健師・助産師(福祉健康センターの日程のみ)・栄養士・歯科衛生士や図書室ボランティアの皆さんが参加し、育児の悩みを相談できるほか、同じ地域で育児を行うお友達に出会う楽しい場所です。

【おすすめポイント】

福祉健康センターでは、離乳食が進む時、母乳育児を卒業する時など、お母さんの体に変化する時気軽に助産師に相談できますよ。

図書室へ行こう♪

絵本のある環境で子育てをしませんか？

場 所	笠松中央公民館・松枝公民館・総合会館
開室時間・休室日	利用時間:午前9時～午後4時30分 休 室 日:毎月の最終金曜日(金曜日が休日の場合は、その前日) 年未年始、町行事日

図書室には、絵本や紙芝居など種類も豊富にあり、お子さんの成長や興味に合わせて本を選ぶことができます。絵本の読み聞かせは、大好きなご両親の「こえ」と、心地よいリズムがあり、お子さんのことばの力が「グっと」伸びますよ。定期的に「おはなし会」も開催されています。絵本は大人が読んでも心地よいですね。

【司書さんお勧め絵本のご紹介】(1歳～2歳ごろ)

タイトル	作者	出版社
パンダおやこたいそう	いりやま さとし	講談社
やさいさん	ツペラツペラ	学研
だっこ だっこ だーいすき	かみじょう ゆみこ	福音館書店



子育て世代包括支援センター

「子育て世代包括支援センター」は、妊娠期から子育て期まで切れ目ないサポートを目指して、電話相談や家庭訪問など行います。お気軽にご利用ください。母子健康手帳の交付も行っています。

【場所】福祉健康センター内

【電話】388-7171

【時間】午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日・祝日・年未年始を除く)




令和4年度 各種健（検）診のご案内

令和4年度の健（検）診は、次のとおり実施する予定です。新たに健（検）診を希望される方や受診の方法を変更されたい方は、申込期限までにお申込みください。

申込方法

申込期限 2月28日(月)まで

インターネット	電話	申込書の提出
QRコードよりお申込みください  ▲町ホームページ	健康介護課 ☎388-7171 平日 午前8時30分～午後5時15分	申込書(役場健康介護課窓口・福祉健康センター・松枝公民館・総合会館に設置)を記入し、上記施設にご提出ください。

各種がん検診

検診名	胃がん検診		肺がん検診		大腸がん検診	
検診方法	病院検診または集団検診					
対象者	40歳以上					
内容	胃部エックス線撮影(バリウム検査)を実施します。		胸部エックス線検査を実施します。また、問診により必要とされた方は、喀痰細胞診検査も行います。		便潜血反応検査2日法(便に潜む血液の有無を調べる検査)を行います。2日分の便を採取し検査日当日に提出します。	
(参考) 令和3年度 自己負担金	病院検診 2,000円	集団検診 700円	病院検診 500円	集団検診 300円	病院検診 500円	集団検診 300円
実施予定月日	5月15日～ 10月31日	9月～11月 の9日間	5月15日～ 10月31日	9月～11月 の9日間	5月15日～ 10月31日	9月～11月 の9日間

検診名	乳がん検診		子宮頸がん検診
検診方法	病院検診または集団検診		病院検診のみ
対象者	40歳以上		20歳以上
内容	視触診(希望される方のみ)と乳房エックス線撮影(マンモグラフィー)を実施します。		視診・内診・頸部の細胞診を行います。
(参考) 令和3年度 自己負担金	病院検診 1,000円	集団検診 700円	1,000円
実施予定月日	7月～1月	9月～11月の9日間	7月～1月

各種健（検）診

健（検）診名	フレッシュ健診	はつらつ健診		結核住民検診
健（検）診方法	集団健（検）診のみ			
対象者	19～39 歳	40 歳、45 歳、50 歳、55 歳		65 歳以上
内容	若い世代からの生活習慣病の予防を目的として身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査を行います。 生活習慣病・・・糖尿病、高血圧症、脂質異常症など食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が起因となる病気のこと。	子宮頸がん検診以外のすべての健診が受けられる5年に1度の総合健診です。 健診では、身体測定、聴力検査、血液検査、尿検査、心電図のほか、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん（女性のみ）検診を行います。 40 歳または過去に未検査の方はB型・C型肝炎検査、50・55歳の男性の方は前立腺がん検診も一緒に受けることができます。		肺結核の早期発見を目的に、胸部エックス線検査を行います。
（参考） 令和3年度 自己負担金	500 円	男性	女性	無料
実施予定月日		7月～8月の4日間	5月～6月の4日間	
		2,500 円※	3,700 円※	

※はつらつ健診の自己負担金については、令和4年度に50歳になる方で胃がん検診を受ける方は、700 円を差し引きます。

★次に該当する方は、令和4年度の対象者として町より個別に健（検）診のご案内をしますので、申込みは不要です。

- ・令和3年度に「胃がん・肺がん・大腸がん検診」を受診された方
- ・令和2年度に「乳がん・子宮頸がん検診」を受診された方
- ・令和4年度に「無料クーポン券（検診の自己負担金が無料となる券）」の対象の方
胃がん検診：50歳、54歳、58歳、62歳
乳がん検診：41歳（女性のみ）
子宮頸がん検診：21歳（女性のみ）
- ・令和4年度に該当年齢になる「はつらつ健診」の対象の方
はつらつ健診：40歳、45歳、50歳、55歳

※対象者欄の年齢は、令和4年度中に該当年齢となる方



自分の健康は自分でつくろう！

健（検）診は、自分の体の状態を知るための大事なものです。
この機会にぜひ健（検）診を受診し、健康管理に役立てましょう。

お知らせ

接種期限・申請期限にご注意ください

【予防接種】 接種期限：令和4年3月31日まで

予防接種の種類	対象者・持ち物など
麻しん風しん混合予防接種第2期	【対象者】令和3年度に6歳になる幼児 【持ち物】予診票、母子健康手帳
高齢者肺炎球菌予防接種	【対象者】令和3年度に ①65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方 ②60歳～64歳までの方で、心臓・じん臓・呼吸器の機能障がい、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 ※自費または町の助成を問わず、過去に1回でも接種された方は対象外 【持ち物】予診票、健康保険証 【自己負担金】4,000円(生活保護の方は事前申請が必要)

【不妊症診断検査・特定・一般不妊治療費の一部助成】 申請期限：令和4年3月31日まで

不妊症診断検査費用(保険適用分含む)のほか、医療保険が適用されず高額な医療費がかかる特定不妊治療(体外受精、顕微授精)や一般不妊治療(人工授精)の費用の一部を助成しています。

※治療が終了した日が令和4年2月1日～3月31日までの間の場合の申請期限は、令和4年5月31日まで。

	不妊症診断検査	特定不妊治療	一般不妊治療
対象者	①検査・治療を開始した時点で法律上の婚姻をしている夫婦で、夫婦のいずれかまたは両方が検査または治療開始日から申請まで笠松町に住所がある方 ②事実婚であって両方が同じ住所の方	笠松町に住所がある方で ①治療開始時点・治療期間・申請日のいずれも夫婦である方 ②事実婚であって両方が同じ住所の方	笠松町に住所がある方で ①治療開始時点・治療期間・申請日のいずれも夫婦である方 ②事実婚であって両方が同じ住所の方
所得制限	なし		
対象となる検査・治療	令和3年4月～令和4年3月までに行った不妊症の診断検査(保険分も含む)	令和3年4月～令和4年3月までに行った体外受精または顕微授精	令和3年3月～令和4年2月までに行った人工授精
助成額	検査に要した費用のうち、初診・再診料を除いた金額(上限3万円)	治療ステージA・B・D・Eは上限10万円 治療ステージC・Fは上限5万円	令和3年3月～令和4年2月までの本人負担額の2分の1の金額(上限5万円/千円未満切り捨て)
助成回数の上限	1回	はじめて助成を受ける時の妻の年齢が ①40歳未満の場合 43歳になるまでに通算6回まで ②40歳以上43歳未満の場合 43歳になるまでに通算3回まで ※令和元年度までに上限回数の助成を受けている方や、過去に助成を受けた年度が5年度ある場合は対象外 ※治療費の助成の申請をした後に出産した子がいる場合は、助成回数がリセットされます。	なし ※助成期間： 一般不妊治療を開始した月から2年間
医療機関	指定なし	岐阜県の指定する医療機関	産科・婦人科・産婦人科・泌尿器科・皮膚泌尿器科のある医療機関

【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】 申請期限：令和4年3月31日まで

助成の種類	①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ネット ②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)
助成対象者	以下の全てに該当する方 ・購入日と申請日に笠松町に住所があり、補正具を令和3年4月1日～令和4年3月に購入した方 ・がんの治療を受けた方または現に受けている方 ・他市町村で同一の助成を受けていない方(県の助成も含む)
助成金額・回数	購入費用(千円未満切り捨て 上限金額は各2万円) 助成対象者1人につき、補正具の種類(①・②)ごとに1台
申請添付書類	・領収書(医療用補正具購入日、購入費用の額や氏名の分かるもの)の原本 ・がんの治療を受けていることが分かる書類

笠松町国民健康保険にご加入の皆さまへ

【人間ドック受診費用の助成】

町国民健康保険に加入している 40 歳～74 歳の方を対象に人間ドック受診費用の助成をしています。申請方法など詳細についてはお問い合わせください。

助成金額	受診費用の2分の1(上限 15,000 円、100 円未満切捨て) ※ただし、オプション検査費用を除く
対象医療機関	特に指定はありませんので、ご自身の都合のよい医療機関で受診してください。
受診期間	令和 4 年 2 月 28 日(月)まで
申請期限	受診日から 2 か月以内 ※令和 4 年 3 月 31 日までに申請してください。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・申請にあたっては、人間ドックの検査結果の提出が必要です。 ・助成回数は 1 年度内に 1 回です。 ・町が実施する特定健診、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診を受診した場合は助成を受けることができません。 ・国民健康保険税に未納がある世帯の方は助成を受けることが出来ません。

【マイナポータルで特定健診情報の閲覧が可能になりました】

マイナンバーカードの健康保険証利用申込をした方は、令和2年度以降に受診した健診結果をマイナポータルで閲覧できるようになりました。

【医療機関等に特定健診情報を提供することができます】

あなたが同意すれば、令和2年度以降に受診した特定健診情報などについて、マイナンバーカードの健康保険証利用登録に対応している医療機関などに提供することができます。

介護保険について



元気に暮らすために

「自分のことは自分で出来る」
健康で長生き！自立した生活を送るために必要なことを暮らしの中に取り入れましょう。

1)糖尿病や高血圧症など、治療中の病気がある方は、「かかりつけ医」へ定期的に受診し、適切な治療を受けて重症化を防ぎましょう。

2)フレイルを予防しましょう。
フレイルとは、加齢に伴い低下する「筋力の低下」「認知機能の低下」「体重の低下」などを言います。「年だから仕方がない」とあきらめず、フレイル予防を心がけましょう。

＝フレイル予防の 4 つの秘訣＝
①運動 ②3食バランスのよい食事
③お口の体操 ④外出

介護が必要になった時

介護の必要を感じ、介護保険でサービスを利用したい時は、事前に介護保険認定の申請が必要です。
笠松町地域包括支援センターでは必要な介護サービスについてご説明するほかに、介護保険認定の申請についてもサポートします。

申請窓口	相談窓口
笠松町役場 健康介護課	笠松町 地域包括支援センター
☎388-7171	☎388-7133

介護保険認定の申請後は、町より認定調査員が訪問して心身の状況について聞き取り調査を行います。
また、町は「かかりつけ医」に主治医意見書の提出を依頼します。事前に医療機関へ相談することもお勧めします。

【認知症高齢者等見守り事業】

認知症などによる「はいかい」など、行方不明になるおそれがある方を対象に見守り事業を実施しています。

見守り SOS ステッカー

①事前登録 → ②行方不明 → ③警察で保護 → ④役場に連絡
→⑤警察より登録された方へ連絡 →⑥帰宅支援 までを行います

対象者	・笠松町に住所があり、「はいかい」のおそれがある在宅で生活される方 ・介護保険の認定を受けている方で、主治医意見書で認知症自立度がⅡa以上の方
申込方法	申請書を役場健康介護課に提出します。 発見時に連絡がとれる2人の方の連絡先を登録します。
見守りステッカーの貼付け	ステッカー(1人30枚)を交付します。(2×5cmのステッカー) 衣服や杖など携帯品に貼ります。 ステッカーには、登録番号・役場や岐阜羽島警察署の電話番号が印字されています。
保護された時	保護された警察署より役場に連絡が入り、登録された連絡先を伝えます。 連絡先の方には、保護された警察署より電話が入ります。

補償事業

認知症高齢者等個人賠償責任保険

対象者	見守り SOS ステッカーの交付を受けた方内、下記の全てに該当される方 ①介護保険料の滞納がない ②本人が同様の賠償責任保険に加入していない ③入院・入所していない
補償内容	日常生活における偶発的な事故により第三者に対して法律上の賠償責任を負った場合にこれを補償するための保険で、保険料は町が負担します。 補償額の上限:1億円
補償期間	各年度末の日まで(継続利用には年1回「事業利用継続申請書」の提出が必要)

～塩分の摂りすぎに注意しましょう～

皆さんは普段の食事で塩分をどれくらい摂っているのでしょうか。塩分と血圧は深い関係にあり、塩分が多いと塩分の浸透圧で血液量が増え高血圧をはじめとする生活習慣病につながります。日頃の塩分摂取量を知ることは「減塩」につながり家族皆の健康管理ができます。

◎1日の塩分摂取目標量(成人)

男性	女性
7.5g 未満 (1食では2.5g 未満)	6.5g 未満 (1食では2.2g 未満)

令和元年度国民健康・栄養調査では、実際に摂取している1日の塩分は男性10.9g、女性9.3gと目標量に比べ約3g多い現状でした。



もっと健康! ずっと健康!
健康コラム

◎食品を購入する時は「栄養成分表示」を確認しましょう

加工食品・調味料の裏側に表示されている「栄養成分表示」から食品に含まれる塩分量を知ることが出来ます。

食塩相当量 ○○gと表示されており、その食品1食または、食品○○g当たりの食塩量が分かります。例えば、即席めんは、「めん」「スープ」別に塩分量が掲載され、スープを全部残すことで2～3gの減塩が出来ます。



◎味噌汁や鍋は野菜など具たくさんにしましょう

野菜に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分を腎臓から体外に排せつする作用があります。新鮮な季節の野菜は、体を温める汁物や鍋の具材に最適ですね。塩分を含む汁は控えめにして食材の持ち味で野菜をたくさん摂りましょう。

※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。

申込・問合せ先 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】388-7171