

おとなの健康に関すること

健康診査を受けましょう

65歳 胸部レントゲン撮影

39歳以下 住民健診：
ヘルススクリーニング・医療機関健診

40～74歳 特定健診：
ヘルススクリーニング・医療機関健診を受けましょう。

C型肝炎 1人1回

35歳 骨密度測定開始

20歳 30歳 40歳 50歳 60歳 75歳

原村国保の方

原村国保以外の方

C型肝炎 1人1回

35歳 骨密度測定開始

39歳以下 住民健診：
ヘルススクリーニング・医療機関健診
(お勤めされている方は勤務先優先)

40～74歳 特定健診：
勤務先での健診を受けましょう
(扶養の方も含む)

75歳以上 住民健診：
ヘルススクリーニング・
医療機関健診

65歳 胸部レントゲン撮影

不妊治療助成制度・不育治療助成制度のご案内

詳細な制度内容等については保健師が説明させていただきます。
まずはお電話でお問い合わせください。
問い合わせ先：保健福祉課 健康づくり係 保健師 ☎75-0228(直通)

精神保健相談(要予約)

不眠、抑うつ、ひきこもり、認知症、アルコール依存、高次機能障害など本人や家族の心の相談に応じます。精神保健福祉士が行います。
日 程 / 6月29日(月)、9月8日(火)、12月8日(火)、令和3年3月9日(火)
時 間 / 13:30～16:00 場 所 / 保健センター
予 約 先 / 保健福祉課 健康づくり係 ☎75-0228(直通)

健康相談(要予約)

身体の事や病気について心配がある方はお気軽にご予約下さい。栄養士、保健師が相談に応じます。
実施日時 / 月～金曜日 9:00～15:00
場 所 / 保健センター
予 約 先 / 保健福祉課 健康づくり係 ☎75-0228(直通)
* 特定保健指導も実施中です。血圧測定・体脂肪測定が出来ます。

歯科検診のご案内

- 対象者
20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる方
- 実施場所
原村・茅野市・富士見町の指定歯科医院
- 内容
問診、口腔内診察、健診結果説明、レントゲン撮影(20歳のみ)
- 持ち物
20歳：歯科健康診査票、健康保険証
30歳～70歳：歯周疾患検診問診・結果票、健康保険証
* 対象者には個別に案内等必要書類を送ります。

予防接種のご案内

- 【定期予防接種】 対象者・接種期間・自己負担金等、詳しくは「広報はら」等でお知らせします。
- 成人男性風しん抗体検査及び第5期麻しん風しん予防接種
 - 高齢者インフルエンザ予防接種
 - 高齢者肺炎球菌予防接種

ヘルススクリーニング(集団健診)

| | |
|-----------|------------------------------------|
| 対 象 者 | 40歳～74歳の国民健康保険加入者、又は40歳未満・75歳以上の住民 |
| 検 査 内 容 | 血液検査・尿検査・血圧・腹囲・心電図・眼底・医師診察 |
| 実 施 日 | 6月9日(火)～6月11日(木) |
| 受 付 時 間 | 8:30～11:00 13:00～15:00 |
| 申 込 み 方 法 | 各戸配布の文書にて受け付けます |
| 場 所 | 地域福祉センター |

骨密度測定

| | |
|---------|--|
| 対 象 者 | 35歳以上の女性 |
| 日 程 | 6月9日(火) 6月11日(木) ヘルススクリーニング健診時に併せて実施 |
| 受 付 時 間 | 13:00～15:00 |
| 場 所 | 保健センター |

医療機関健診(要予約:個別健診)

| | |
|---------|---|
| 検 査 内 容 | 血液検査・尿検査・血圧・腹囲・心電図・眼底・医師診察 *眼底は医師が必要と認めた方 |
| 実 施 期 間 | 6月下旬頃～2月 |
| 実 施 場 所 | 指定医療機関 |

C型肝炎抗体検査を特定健診・医療機関健診に追加できます。対象は今までに検査を受けていない方です。

特定健診は
ヘルススクリーニング・
医療機関健診の
2種類です。

人間ドック補助金制度

- 対 象 者 / 以下の全てに該当する方
 - ・満20歳以上の方で、国民健康保険または、後期高齢者医療保険に加入している方
 - ・村税及び後期高齢医療保険料に滞納のない方
 - ・人間ドック補助申請をする年度に、村で実施するヘルススクリーニング又は、医療機関健診を受けていない方
 - 対 象 者 の 検 査 / 日帰り又は1泊2日の人間ドックに限る
 - 補 助 額 / 基本健診料の1/2の額とする(年1回限り)
【限度額：日帰り15,000円、1泊30,000円を補助】
 - 申 請 期 限 / 人間ドックを受けた日から6か月以内
 - 申 請 に 必 要 な 書 類 / ドック料金の支払い領収書原本、健康保険証、人間ドックの結果写し、印鑑、振り込み希望口座番号の控え
 - 申 請 窓 口 / 保健福祉課 健康づくり係(保健センターそよかせ)
- ※お願い※
健診結果が届いたら、早めに申請してください。この制度は人間ドックの基本健診分のみ補助となります。オプション検査は対象となりません。

お問い合わせ・予約先

保健福祉課 健康づくり係 電話 75-0228(直通)

がん検診等各種検診について

男性

55～74歳 前立腺がん検診
: 異常ない場合は3年に1度

30歳～ 大腸がん検診

30歳～ 胃がん検診

20歳 30歳 40歳 50歳 60歳 75歳

20歳～ 子宮がん検診

女性

昭和54年～平成2年生まれの方
乳がん視触診検診(集団検診のみ)

昭和21年～53年の奇数年生まれの方
乳がんマンモグラフィ検診

昭和19年以前に生まれの方
乳がん視触診検診(集団検診のみ)

30歳～ 胃がん検診

30歳～ 大腸がん検診

乳がん検診

①乳がんマンモグラフィ 電話による予約4月2日(木)午前9:00から行います。

| 検診種別 | 実施日 | 受付時間 | 場 所 | 対 象 者 | 定 員 |
|------|------------------------------------|------------|--------|----------------------|-------|
| 集団検診 | 4月27日(月) | 9:00～14:00 | 保健センター | 昭和21年～53年の奇数年に生まれた女性 | 各日40名 |
| | 5月11日(月) | | | | |
| | 6月15日(月) | | | | |
| | 7月10日(金) | | | | |
| 病院検診 | 8月頃決定します。 ※「広報はら」と有線放送でお知らせします。 | | 指定医療機関 | 上記対象者のうち集団検診を受けない方 | |

集団検診 方法：乳房のエックス線撮影を行います。完全予約制です。1人当たり15分程度時間がかかります。

②乳がん視触診集団検診 電話による予約4月2日(木)午前9:00から行います。

| 実施日 | 受付時間 | 場 所 | 対 象 者 | 定 員 |
|----------|--------|--------|----------------------------------|-------|
| 7月14日(火) | 12:00～ | 保健センター | 昭和54年～平成2年に生まれた女性と昭和19年以前に生まれた女性 | 各日50名 |

方法：女性技師による超音波撮影後、女性外科医による視触診をおこないます。

子宮がん検診 電話による予約4月2日(木)午前9:00から行います。

| 検診種別 | 実施日 | 受付時間 | 場 所 | 対 象 者 | 定 員 |
|------|---|-------------|-------------|-------------------------|-------|
| 集団検診 | 4月24日(金) | 13:00～13:20 | 保健センター | 子宮がん病院検診を受けていない20歳以上の女性 | 各日60名 |
| | 5月29日(金) | | | | |
| | 6月22日(月) | | | | |
| 病院検診 | 令和2年5月から令和3年2月末日まで ※事前に保健福祉課健康づくり係までお申し込みください。 | | 指定医療機関(婦人科) | 子宮がん集団検診を受けていない20歳以上の女性 | |

集団検診 方法：検診車にて実施します。

各種検診の申込み・お問い合わせ

保健福祉課 健康づくり係 電話 75-0228(直通)

胃がん検診・大腸がん検診

胃がん検診 方法：バリウム造影(胃レントゲン撮影)・・・前日の夜8時以降は飲食せず、禁煙のうえ会場にお越しください。

※胃がん検診の予約は必要ありません。
(1年以内に外科的手術を受けた方、1人で立てない方等検診を受けられない場合があります。事前にお問い合わせください。)

大腸がん検診 方法：便潜血検査2日法。検診希望者は排便容器を取りに1週間前に保健センターまでお越しください。

| 実施日 | 受付時間 | 場 所 | 対 象 者 |
|-----------|-----------|--------|---------|
| 9月14日(月) | 7:00～8:30 | 保健センター | 30歳以上の方 |
| 10月29日(木) | 7:30～8:30 | | |

前立腺がん検診(予約)

対 象 者 / 55～74歳の男性(泌尿器科通院者は除く)
検 査 方 法 / 血液検査(ヘルススクリーニング・医療機関健診にて希望者は受ける事ができます)

結核胸部レントゲン撮影

| 実施日 | 受付時間 | 場 所 | 対 象 者 |
|----------|-----------------|---------------|---------------------------------------|
| 6月26日(金) | 6月・7月の紙面をご覧ください | 各地区公民館・保健センター | 65歳以上の方で職場、医療機関にて年1回胸部レントゲン撮影を受けていない方 |
| 6月29日(月) | | | |
| 7月6日(月) | | | |

方法：レントゲン車で撮影

原村地域包括支援センター ひだまり 問合せ・申込み ☎70-1200

住み慣れた原村で安心して自分らしい生活が送れるよう、介護・福祉・健康・医療などの分野と連携し包括的に支援するセンターです。

①65歳以上の方の総合(なんでも)相談窓口

生活全般の困りごとを一緒に考えます。どこに相談したらいいかわからない事はまずご相談下さい。
(成年後見制度、財産管理、悪徳商法、住宅、生活、健康、介護、認知症、虐待、医療など) 電話相談は毎日、24時間受け付けています。
週3日、月・火・木曜日の午前中、地域福祉センター窓口に向向しています。

②介護予防

元気なうちから健康づくりや介護予防に取り組み、いつまでも元気でいられるよう教室などを開催し、健康についての話や体操などをを行います。

- ・健康教室・介護予防教室……詳しくは右表をご覧ください。
- ・出前講座……老人クラブや区、サロンなど各種団体からの要望に合わせて出張します。

問い合わせ先 /
原村地域包括支援センターひだまり
(老人保健施設さくら内)

☆健康教室・介護予防教室……村内各所で、活動機会が減る冬季を中心に開催します。

どなたでも参加できます。詳細は広報等に案内掲載しますのでご覧下さい。

自分の地区でも開催してみたい方、開設準備お手伝いします。

(参考) R1年の開催教室

- ※お通者くらぶ(老人保健施設さくら)の足腰の体操や歩く等を動かす習慣をつけます。
- ※脳いきいき教室(地域福祉センター) 趣味活動等で脳活性化、認知症についても学びます。
- ※ほっこり(もみの湯) お茶を飲んでほっこりしたり、体を動かしたり気軽に参加できます。
- ※つどい(南原公民館) 冬場、週1回みんなで集まると自然に体が動きます。
- ※原山健康教室(自然文化園) コンディショニングとピラティス。
運動が苦手でも無理なく参加可。自分の体と向き合しましょう。