

健康だより

健康医療課
 ☎53-2101
 各地域の保健センター
 萩原 ☎52-1230
 小坂 ☎62-3443
 下呂 ☎25-2680
 金山 ☎32-4500

がん検診・若者健診等申込調査のお知らせ

平成31年度に市が実施するがん検診などの受診希望調査を2月から3月にかけて実施しています。がんなどの検診は加入している保険に関係なく、対象の年齢・性別に該当する市民であればご自身でも受診できます（若者健診を除く）。

希望調査	対象 (2020年3月31日現在の年齢が下記に該当する市民)
肺がん(結核)検診	40歳以上の人
胃がん検診	
大腸がん検診	
前立腺がん検診	50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の男性(注)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性
乳がん検診	30歳以上の女性
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去に受診したことがない人
歯周疾患検診	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の人(注)
若者健診	職場などで健診を受ける機会のない、16~39歳の人

(注) 前立腺がん検診と歯周疾患検診は、年齢基準日の変更に伴い平成31年度に限り2019年4月1日現在の年齢が上記に該当する人も対象になります。

◆受診までの流れ

①送付された「がん検診・若者健診等申込調査票」の希望する検診に●を記入する。
 (記入例を参照)

記入例

【検診を希望しない方】 市の検診を受ける <input type="checkbox"/> 何も記入しない	【検診を希望する方】 市の検診を受ける <input checked="" type="checkbox"/> 鉛筆で●を記入
【国民健康保険にご加入の方】 ***** ***** 5月に受診券をご案内します。受診しましょう。 記入不要	【対象外の方】 ***** ***** 受けることができません

②同封の返信用封筒に入れ、**3月13日**までに郵便ポストへ投函する。

③希望した検診の検診票が5月に送付される。

※子宮頸がん検診、乳がん検診、中学3年生の若者健診は別に送付されます。

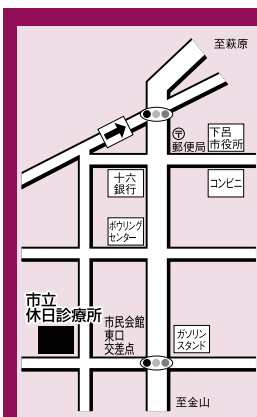
④届いた検診票と自己負担金を持参し、集団検診会場や個別医療機関で受診する。なお、検診は**6月**(子宮頸がん)と乳がんは5月中旬)から受診でき、受診可能な医療機関の案内は、検診票と一緒に送付されます。

注意事項

- ・申し込みにあたっては、調査票に同封した案内をよくご確認ください。
- ・調査票は市の検(健)診を希望する人のみご回答ください。
- ・世帯全員が受診を希望しない場合は返送の必要はありません。

国民健康保険に加入中の皆さまへ
 国民健康保険の加入者は、職場などでがん検診を受ける機会が少ないため、平成25年度よりがん検診の検診票を加入者全員に送付しています。特定健診の対象者には特定健診の受診券と一緒に送付します。

がんは、下呂市の死亡原因の第1位ですが、進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。自分自身やあなたを必要とする人のためにも、がん検診を受診しましょう。



※要予約の診察は電話予約が必要です。

4月		3月	
29日(金)	大林秀成(萩原北病院)	3日(日)	小池利幸(小池医院)
28日(木)	村瀬寛紀(菊野眼科クリニック)	10日(日)	村瀬寛紀(菊野眼科クリニック)
21日(日)	近藤史郎(近藤医院)	17日(日)	今井直人(花田医院)
14日(日)	奥村昇司(あくらクリニック)	24日(日)	阿部親司(阿部医院)
7日(日)	小林源博(こばやし整形外科)	31日(日)	中田宗彦(中田医院)

3・4月の担当医

※急病者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。
 ※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

※事前に電話をしてお越しください。
 (予約はできません)

下呂市立休日診療所
 下呂市森801-10(下呂市民会館内)
 ☎24-1200

※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

法律とこの相談会を開催

3月の自殺対策強化月間に合わせて、弁護士と臨床心理士による「法律とこの相談会」が開催されます。

自殺の原因は複雑といわれていますが、特に多重債務、解雇、生活苦、健康問題などのさまざまな困難を抱えて苦しんでいる人が、うつ病などにより「自殺」に追い込まれてしまっていることがあります。

一人で悩みを抱え込まず、専門家に相談することで、心の負担が軽くなることも、解決の糸口が見つかる可能性があります。相談時間は45分程度で、

仕事やスポーツなどで体を動かした後や、長時間同じ姿勢でいたりすると、膝や肩、腰の痛みを覚えるのはよくあることです。関節の痛みといっても軟骨や滑膜、じん帯、筋肉など様々な部位が関係してきます。様々な痛みの中で、寝たきり状態や、何らかの原因で体を動かさないために起こっている関節、その周囲の痛みについてお話しましょう。

人の体には約260個の関節があり、それぞれ多くの筋肉によって動かされています。関節は滑らかな関節軟骨と関節液によってスムーズな動きを保っています。その関節軟骨は血管がなくて栄養を関節内にある滑膜などが作り出す関節液から受け取っています。栄養を受け取るためには関節を常に動かさなければなりません。関節を動かさないと関節液の中に老廃物

費用は無料、秘密は厳守されます。相談を希望される場合は、問合先に電話にてお申し込みください。

日時 3月7日(木) 13時～16時
場所 飛騨総合庁舎2階 厚生2会議室
(高山市上岡本町7-468)

定員 4名

問合先 飛騨保健所健康増進課
☎0577・33・1111(内線301)

全国健康保険協会(協会けんぽ) 岐阜支部に加入の皆さまへ

平成31年度保険料率

健康保険料率・介護保険料率が変

や炎症物質がたまり、そのために、軟骨の炎症性変化が進行し関節の腫れ、痛みを引き起こします。

健康な人でも骨折などで関節をギプス固定する短期間で関節の動きが悪くなり動かすときに痛みを生じます。そのため固定期間をできる限り少なくし、早期に関節を動かすように努めます。寝たきりや運動の少ない高齢の女性に発生することが多い偽痛風という病気があります。これはピロリン酸カルシウムの結晶が関節内に析出し、痛みや腫れを引き起こします。原因ははっきりしていませんが、関節を動かさないことが原因の一つとも考えられます。脳梗塞などで麻痺した上下肢はリハビリを行っても動きが回復しないと毎日の屈伸運動がおろそかになります。しかし毎日動かしていないと拘縮をきたしたり痛みを生じ

更となります。

平成31年3月分(4月納付分)から

●健康保険料率：9.86%

(0.05%引き下げ)

●介護保険料率：1.73%

(0.16%引き上げ)

となります。詳しくは全国健康保険協会(協会けんぽ)ホームページにてご確認ください。

女性の健康週間

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省は

ることがあります。

膝の痛みの原因は様々ですが体重の増加、太ももの筋力の低下は最も大きな要因となります。筋力の衰えとともに関節には異常な方向から力が加わり正常な関節面の接触が得られなくなり、関節軟骨を傷つけます。常に正しい運動によって関節を正しく動かせるように筋力を保つことが大切です。腰の痛みについても同様です。加齢とともに運動量が低下すると腰背部を支える筋肉が萎縮し、安定して体を支えることができなくなり脊椎関節に異常な力が加わるようになり痛みを覚えるようになります。筋肉も同様です。十分にストレッチなどの準備体操を行わないで急に仕事をすると筋繊維に傷がついて使った後や2〜3日後に痛みが出ます。筋肉は普段使っていないと弾力性がなくなり傷つきやすくなってい

毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

下呂市では、女性特有の病気である子宮頸がんや乳がんを含む各種がん検診を3月まで実施しています。子宮頸がんや乳がんは、早期発見、早期治療のため2年に1回の受診が推奨されていますので、受診をしていない人はぜひこの機会に受診しましょう。

なお、来年度がん検診の受診を希望する場合は、前ページを参考に申込調査票を提出してください。



ます。

肩関節の動きには11個の筋肉が関係しており、各筋肉が協調して肩をそれぞれの方向に動かしていますが、日常使われる筋肉は限られていることが多く、使っていない筋肉が十分にストレッチをしないまま使われると傷がついて痛みが出るようになります。

毎日体を動かしているか思っています。すべての関節の屈伸運動は意識しなければなりません。体は何もしなければどの関節も曲がっていきます。また筋繊維は伸ばす方向に働くときに傷つきやすいため伸ばしていき、一日に一回以上は関節を伸ばす運動を続けることが筋肉を強くし、痛みの予防につながると考えられます。運動方法については外科外来や訪問リハビリ受診時にお尋ねください。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦