# 令和4年度集団特定健診

特定健診は、身体計測や血液検査などの検査をすることで、メタボリックシンドロームの危険を見つける健診です。普段の生活習慣を振り返る機会でもあるので、１年に１度は必ず健診を受けて健康状態の確認をしましょう。病院に通院中・治療中の方も受けることができます。

【対象者】
下記の要件を満たす方
・明日香村国民健康保険に加入している方
・昭和２２年５月３１日から平成４年４月１日生まれの方
（令和４年度に３０歳になる方から７５歳のお誕生日を迎える前日まで）

【健診日】　５月２６日（木）・５月２７日（金）・５月２８日（土）

【内容】

| | 特定健診 | 歯周疾患検診 | 肝炎ウイルス検診 | 骨密度健診 |
|---|---|---|---|---|
| 対象者 | 30歳から74歳までの明日香村国保加入者<br>（昭和22年5月31日～平成4年4月1日生まれの方） | 30歳以上の方 | 40歳以上で<br>過去に一度も<br>受けたことがない方 | 30歳以上の方<br>（人数に上限あり） |
| 項目 | ・問診<br>・内科診察<br>・血圧測定<br>・身体計測（身長・体重・腹囲・BMI）<br>・尿検査（尿糖・尿蛋白）<br>・心電図<br>・眼底検査（該当者のみ）<br>・血液検査<br>肝機能（AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP）<br>脂質（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）<br>血糖値（空腹時または随時血糖、HbA1c）<br>腎機能（クレアチニン、eGFR、尿酸）<br>貧血検査 | ・問診<br>・歯科検診<br>・歯科衛生士による相談 | ・問診<br>・血液検査<br>（B型肝炎ウイルス検査、C型肝炎ウイルス検査） | ・骨密度検査<br>（超音波による前腕の皮膚骨厚、海綿骨密度の測定） |
| 自己負担 | 1,000円<br>無料対象者（下記に生年月日が当てはまる方）<br>・昭和31年4月2日～昭和32年4月1日<br>・昭和36年4月2日～昭和37年4月1日<br>・昭和41年4月2日～昭和42年4月1日<br>・昭和46年4月2日～昭和47年4月1日<br>・昭和51年4月2日～昭和52年4月1日<br>・昭和56年4月2日～昭和57年4月1日<br>・昭和58年4月2日～平成4年4月1日 | **無料** | **無料** | **無料** |

**特定健診に加えて、各種検診を組み合わせて受診することができます。**
**ぜひ、この機会に受診しましょう！**

| | 胃がん検診 | 肺がん検診 | 大腸がん検診 | 乳がん検診 | 子宮がん検診 | 前立腺がん検診 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 対象者 | 40歳以上の方 | | | 40歳以上の女性<br>（2年に1回） | 20歳以上の女性<br>（2年に1回） | 40歳以上の男性 |
| 項目 | ・問診<br>・胃透視<br>（バリウム） | ・問診<br>・レントゲン撮影<br>・喀痰検査（必要時） | ・問診<br>・便潜血検査 | ・問診<br>・マンモグラフィ検査 | ・問診<br>・視診<br>・内診<br>・頸部細胞診 | ・問診<br>・血液検査 |
| 自己負担 | 500円 | 500円<br>喀痰検査は＋500円 | **無料** | 1,000円 | 1,000円 | 400円 |
| | 無料対象者<br>・70歳以上の方<br>（昭和28年4月1日以前に生まれた方） | | | 無料対象者<br>・70歳以上の方<br>（昭和28年4月1日以前に生まれた方）<br>・無料クーポン対象者 | | 無料対象者<br>・70歳以上の方<br>（昭和28年４月1日以前に生まれた方） |
| 備考 | ・がんの既往がある方（手術後の方）など、集団検診では検査を受けられない場合があります。個々にご案内しますので、お問い合わせください。<br>・昨年度、胃がん検診で胃内視鏡検査をされた方は、今年度は胃がん検診を受けられません。 | | | | | |

【受付時間】
①８時３０分～９時
②９時～９時３０分
③９時３０分～１０時
④１０時～１０時３０分
⑤１０時３０分～１１時

【場所】
健康福祉センター
【申込期間】
４月６日（水）～４月１３日（水）
※希望日時をお知らせください。なお、６日（受付初日）は電話が大変混み合うことが予想されます。
※受付時間ごとに定員があり、申込多数の場合は締め切らせていただく場合がありますのであらかじめご了承ください。
【申込方法】
健康づくり課へ電話または来所にてお申し込みください。（平日８時３０分～１７時）
【注意事項】
・がん検診のみを受けることはできません。がん検診のみの受診を希望する場合は、個別がん検診または秋の集団がん検診（１０月に実施予定）にてお受けください。
・フォロー健診の対象となる方は、国保加入の方以外も特定健診と同項目の検査を受けることができます。対象の方には案内ハガキをお送りしています。
・７５歳以上の方は、後期高齢者健康診査の対象です。医療機関で受診できます。
【申し込み・問い合わせ】　健康づくり課　☎５４－５５５０

あすかゆったり
## 太子の湯 イベントカレンダー 4月

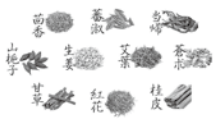
＜営業時間＞
１０時～
最終受付　２０時３０分
閉　　館　２１時

| 太子の湯 さらら | 太子の湯 大海人 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 女 | 男 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 男 | 女 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 女 | 男 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 男 | 女 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 女 | 男 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

休館日：

●毎月２６日は「風呂の日」
当日券でご入浴のお客様に無料券進呈！
回数券ご購入のお客様には２枚進呈！

●女性限定入浴剤
・４月１０日（日）たんぽぽの湯
美肌効果や肌トラブルの予防に効果があり冷え性にも効果があります。
・４月２４日（日）薬仁湯
《漢方薬湯》抗アレルギー作用等、具体的に検証された薬湯です。



●健康マージャン教室
毎月第１・３水曜日／９時～正午
全く知らない方でも人気講師が丁寧にゆっくりとわかりやすく解説してくれますので安心です。

●絵手紙教室
毎月２・４水曜日／９時～正午
どなたでも気軽に絵手紙を楽しめます。
詳しくはセンター受付までお尋ねください。

●定期更新／新規受付
４月２７日（水）～４月３０日（土）
高齢者３，０００円／大人５，０００円

●cafe　きとら
＊営業時間＊
１０時３０分～１６時（ラストオーダー１５時３０分）
定休日：日曜日・祝日・月曜日

●ほぐし屋　楽楽
施術可能日は、ほぐし屋楽楽掲示板およびセンター受付までお尋ねください。

入れ墨・タトゥーのある方、泥酔の方のご入浴は固くお断りします。

**明日香村健康福祉センターたちばな**
明日香村大字立部７４５番地　☎５４-５３３０

# 明日香村健康ポイント
## ポイントカードを作って、健康も特典も両方手に入れよう！

健診やがん検診、健康づくり事業への参加で、健康ポイントがたまり、特典がもらえます。今年度も張り切って参加しましょう！

まだカードを作っていない方、旧カード（応援団カード）から切り替えていない方は、健康づくり課で発行手続きをしてカードを作りましょう。昨年度カードを発行した方は、０ポイントからスタートします。

**【ポイント特典】**
・１００ポイント：キッチン用品
・２００ポイント：衛生用品
・３００ポイント：保冷・保温バッグ
※今年度は３００ポイントを超えてもため続けていただけます。ポイント数上位５名の方を年度末の広報紙にて表彰します。

**【ポイントがもらえる事業一覧】**

| カテゴリー | 事　　業 | ポイント |
|---|---|---|
| 健診・検診 | 集団特定健診 | ３０ |
| | がん検診同時受診（胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺） | 各１０ |
| | 検診同時受診（歯周疾患検診・肝炎ウイルス検診・骨密度健診） | 各１０ |
| | 集団がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺） | 各１０ |
| | 検診同時受診（歯周疾患疾患・肝炎ウイルス検診・骨粗鬆症検診） | 各１０ |
| | 個別特定健診、後期高齢健康診査 | ３０ |
| | 個別がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮） | 各１０ |
| | 特定健診データ提供 | ３０ |
| | 特定健診と同項目の健康診査受診※１ | ３０ |
| | 集団健(検)診結果説明会 | ２０ |
| 健康教室 | 健康教室 | １回２０ |
| 介護予防教室 | たちばな元気体操、脳元気会 | １回　５ |
| 相談 | 健康相談（一般） | １回２０ |
| | 健康相談（特定保健指導） | １回２０ |
| 健ステ | 健康ステーション拠点活動（月２回／年間２０回）※２ | １回２０ |
| その他 | 献血（役場本庁、健康福祉センターにて実施するもの） | ２０ |
| | 個人で設定する健康目標の達成（３ヶ月継続） | ３０ |

配点を昨年度のものから変更しています。ご注意ください。
※１　フォロー健診・職場の健診・人間ドック
※２　健康ステーションは、５月から翌年２月の開催です。
（健康ステーション年間予定は、健康カレンダーと広報あすか５月号に掲載します。）

**【注意点】**
・昨年度カードを発行した方は自動更新となります。新規カード発行の手続きは要りません。
・ポイントカードをお手元にお持ちの方は、今年度最初の事業参加の際にポイントを０に戻す処理を行いますのでお持ちください。健康づくり課でお預かりしているカードは、ポイントを０に戻してお返しします。
・健康応援団登録者へお送りしていた集団健診等の優先通知は廃止となりました。今年度は、昨年度健康ポイントカードを発行した方に、健診等のお知らせハガキをお送りします。（優先予約ではなく、予約の時期は広報でお知らせする内容と同じです。）

**【問い合わせ】**健康づくり課　☎５４－５５５０