

## 弁護士による B 型肝炎特措法無料相談会

	相談会	電話相談会
日時	11月30日(土) 午後1時30分から午後4時 (受付午後3時まで)	11月16日(土) 午前10時から正午
場所	コラッセふくしま 301 会議室・和室1 (福島市三河南町1-20)	電話相談先 / 全国 B 型肝炎訴訟新潟事務所 ☎ 025-223-1130
内容	集団予防接種で B 型肝炎になった人と その家族を対象とした弁護士による相談会	B 型肝炎特別措置法に基づく 給付金支給手続きに関する相談
料金	無料	無料 (通話料がかかります)
その他	予約優先、当日会場での申込可能 ※個人情報厳守	—
問い合わせ	全国 B 型肝炎訴訟新潟・福島・山形事務所 ☎ 025-223-1130	

## 毎月 19 日は「みんなで食べる国見の日」

町では毎月 19 日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこちら！

### 芋汁 ～秋の収穫を味わう一品～

#### 【材料 (3～4 人前)】

里芋……………5～6 個 (300g)  
大根……………4～5 cm (160g)  
にんじん……………1/2 本 (60g)  
豚肉……………100g  
しめじ……………1 パック  
こんにゃく……………1/2 枚  
みそ……………大さじ 2  
だし汁……………800 ml

#### 【作り方】

①野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。  
②鍋に具材とだし汁を入れ、柔らかくなったら、  
みそを入れ、味付けする。  
※ごぼうやきのこと類など、好きな食材をいれ  
て具だくさんにして食べましょう！



公立藤田総合病院院長  
近藤 祐一郎 先生

## 院長先生の診察室から

【第 35 回】

10 月は食欲の秋ということで、福島県は、お米、果物、肉、魚などのおいしい食材がたくさんあり、つい食べ過ぎてしまう季節です。食べ過ぎには注意しましょう。

福島県は、生活習慣病 (がん、心疾患・脳血管疾患など) で亡くなる方が多く、メタボリックシンドローム該当者が 19.5% (全国ワースト 4 位)、メタボ予備軍を含めると 32.3% (全国ワースト 2 位) となっています。メタボリックシンドロームは、心筋梗塞などの心血管疾患や脳梗塞などの脳血管疾患の発症率が高くなりますので、注意する必要があります。対策として、①運動習慣 ②食生活の改善 (減塩・節酒) ③肥満の改善 ④喫煙割合の減少 (禁煙) ⑤睡眠の確保があげられます。さらに特定健診、必要時の精密検査、特定保健指導を受けて、自分の健康状態を把握しましょう。

健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間を健康寿命といいます。健康寿命 (福島県: 男性 72.28 歳、女性 75.37 歳) と平均寿命 (福島県: 男性 80.60 歳、女性 86.81 歳) の差が不健康な期間とされ、福島県の男性は 8.32 年、女性は 11.44 年の差があります。健康寿命を延伸し、不健康な期間を短くして元気に過ごすために生活習慣の改善に取り組みましょう。

# ほけんだより

— Health topics —

☎ ほけん課 保健係 ☎ 585-2783

✉ hoken@town.kunimi.fukushima.jp

## 令和 6 年度国見町「秋の追加検診」のお知らせ

6 月の総合検診を受けられなかった方へ、今年度最後の検診のお知らせです。秋の追加検診は土曜日、日曜日の開催です。ぜひこの機会に町の検診をご利用ください。

- 1. 日 程** 11月16日(土)・17日(日) 午前7時30分から午前10時15分
- 2. 会 場** 国見町観月台文化センター
- 3. 予約方法** 電話または WEB で予約 (予約専用番号 ☎ 0120-110-489)  
予約受付期間 / 10月30日(金)から11月6日(木) 午前9時から午後5時 ※11月3日(日)・4日(月)は受付休み



WEB 予約はコチラ

### 4. 検診の種類

検診名	対象者	内容	自己負担金	
			社会保険	国保後期
特定健康診査	40 歳以上 75 歳未満の国見町国民健康保険加入者	問診・身体計測・診察・腹囲測定※2・ 血圧測定・血液検査・ 心電図・眼底検査・ 尿検査	※1	無料
若年者健康診査	19 歳以上 40 歳未満で職場や学校等の健康診断を受ける機会がない方			
健康診査	40 歳以上の生活保護世帯の方			
後期高齢者健診	75 歳以上と 65 歳以上で特例の後期高齢者医療制度加入者			
肺がん検診	40 歳以上 (65 歳以上は結核検診実施)	胸部レントゲン検査	500 円	無料
胃がん検診	40 歳以上	バリウムによる胃部 X 線撮影	1,000 円	
大腸がん検診	40 歳以上	便潜血反応検査	無料	
前立腺がん検診	50 歳以上の男性	血液検査	400 円	
乳がん検診	40 歳以上の偶数年齢の女性	マンモグラフィ検査	800 円 (40 歳は無料)	
骨粗鬆症検診	40・45・50・55・60・65・70 歳の女性	骨密度検査	400 円	
肝炎検査	40 歳以上 (肝炎検査受診歴のない方)	血液検査	400 円	
風疹抗体検査	昭和 37 年 4 月 2 日から昭和 54 年 4 月 1 日生まれの男性	血液検査	無料クーポン券	

※1 社会保険本人の方は、職場の特定健診を受けてください。社会保険被扶養者の方は、町の特定健診が受けられます。受診には「特定健診受診券」が必要ですので、医療保険者へ問い合わせください。

※2 若年者健康診査・後期高齢者健診での腹囲測定は実施しません。

- 5. 当日の持ち物** 受診カード・被保険者証・尿検査容器・大腸がん検査容器 (社会保険加入者は、特定健診受診券と自己負担金を忘れずにお持ちください。受診カードや検査容器がお手元のない方はほけん課保健係までご連絡ください。)

◆ 今回、19 歳以上 40 歳未満の方も対象となりました。予約状況が確認できましたら、受診カードと尿検査容器を送付します。

## ガラスバッジを回収します

回収日は **11月1日(金)** です。 10月23日頃に返信用封筒を送付しますのでご確認ください。

- 回収は、ガラスバッジのみです。
- 学校などでの回収は行いません。ほけん課まで届くよう、郵送又は持参してください。測定結果や結果報告の送付などが遅れる場合がありますので、回収日までの提出にご協力ください。