

令和5年度 八頭町国保人間ドックの申し込みについて

八頭町国民健康保険加入者を対象に、日ごろの健康状態を確認し、病気の早期発見・早期治療を目的として、人間ドック事業を次のとおり実施します。



36歳、38歳の方が健診（検診）を受診できる機会はこの人間ドックのみです。病気の早期発見・早期治療にあわせ、年1回の健康チェックで自分の生活習慣を見直し、自分ができる健康づくりを始めましょう。

対象者 八頭町国民健康保険の被保険者で
 36～74歳までの偶数年齢の方
 （年齢基準日：令和6年3月31日）

人間ドック対象者年齢	人間ドック対象者	脳ドック対象者
36歳	S62.4.2～S63.4.1生	○
38歳	S60.4.2～S61.4.1生	○
40歳	S58.4.2～S59.4.1生	○
42歳	S56.4.2～S57.4.1生	○
44歳	S54.4.2～S55.4.1生	○
46歳	S52.4.2～S53.4.1生	○
48歳	S50.4.2～S51.4.1生	○
50歳	S48.4.2～S49.4.1生	○
52歳	S46.4.2～S47.4.1生	○
54歳	S44.4.2～S45.4.1生	○
56歳	S42.4.2～S43.4.1生	○
58歳	S40.4.2～S41.4.1生	○
60歳	S38.4.2～S39.4.1生	○
62歳	S36.4.2～S37.4.1生	○
64歳	S34.4.2～S35.4.1生	○
66歳	S32.4.2～S33.4.1生	○
68歳	S30.4.2～S31.4.1生	○
70歳	S28.4.2～S29.4.1生	○
72歳	S26.4.2～S27.4.1生	○
74歳	S24.4.2～S25.4.1生	○

申込期間 4月5日（水）～4月13日（木）
申込方法 郡家保健センターに直接お越しください。電話による申し込みはできません。
持ち物 必ず国民健康保険証をお持ちください。
実施期間 6月1日（木）～令和6年2月29日（木）

実施場所 東部圏域の契約医療機関（詳しくは、保健課へお問い合わせください）

検査内容 特定健診、循環器系、糖代謝、腎臓系、肝臓・胆道・膵臓系、血液一般、腫瘍マーカー、視力、聴力、眼底検査、腹部超音波検査、胃・肺・大腸がん・前立腺がん（男性のみ）検診

自己負担 8,000円

定員 350人（定員を超えた場合は抽選）

留意事項

- 人間ドックを受診される方は、集団検診や医療機関で特定健康診査および重なる内容のがん検診を受診することはできません。
- 全ての検査項目を受診できる方が対象です。（例：胃がん検診は受けない ⇒人間ドックの申し込みはできません）
- 脳ドックは人間ドックの追加検診として受け付けています。脳ドックの受診を希望される方は、人間ドックの申し込みが必須となります。
- 人間ドック当日に、保険が八頭町国民健康保険以外になった場合は受診できません。

◆人間ドックに次の検診を追加できます◆

種類	自己負担金	内容
子宮がん	1,500円 ※40歳の方は無料	頸部がん検査（子宮全摘出術をされている方は対象外）
乳がん	1,000円 ※40歳の方は無料	マンモグラフィ検査（40歳以上の方が対象。妊娠中または妊娠の可能性のある方や豊胸術、心臓ペースメーカー、VPシャント術等をされている方は、原則として対象外）
喀痰	900円	50歳以上で、問診により必要と判断された方
脳ドック	5,000円	MRI、MRAなどによる脳血管撮影（ 36,40,44,48,52,56,60,64,68,72歳の方が対象。 心臓ペースメーカー、脳外科手術、アートメイク、インプラント、人工関節、閉所恐怖症等の方は対象外です。）

※定期的な経過観察が必要な方は、保険診療で受診されることをお勧めします。

問い合わせ 保健課 保健係 ☎72-3566

風しん抗体検査・予防接種を受けましょう

これまで風しん予防接種の制度がなかった年代の男性を対象に、風しんの抗体検査と予防接種を実施しています。風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障がいがあることがあります。

あなた自身と、生まれてくる子どもを守るため、風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。

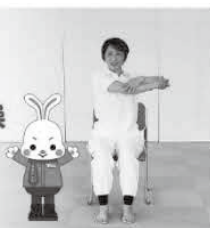


	抗体検査	予防接種
対象者	町内に住民票がある方で、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性	町内に住民票がある方で、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性のうち風しん抗体価の低い方
実施期間	平成31年4月1日～令和7年3月31日	
実施回数	実施期間中1回 ※昨年度以前に検査・接種をされた方は今年度以降対象になりません。	
実施にかかる費用	無料 ※実施期間を過ぎての検査・接種は全額自己負担となります。	
必要書類	○クーポン券 ○本人確認書類 ○抗体検査結果（予防接種の場合） ※令和5年度のクーポン券は、4月上旬に対象者へ送付します。	
実施方法	クーポン券・本人確認書類をお持ちのうえ、実施機関で検査を受けてください。	事前に予約をしたうえで、クーポン券・本人確認書類・抗体検査結果をお持ちのうえ、実施医療機関で予防接種を受けてください。

問い合わせ 保健課 保健係 ☎72-3566

八頭町オリジナル「介護予防体操」ケーブルテレビで放映中

八頭町オリジナル
ストレッチ体操
(かなり楽な運動)



体調をみながら自分に合った運動を選んで、健康増進を図りましょう！

高齢者肺炎球菌感染症予防接種の接種券を送付します

肺炎は、日本人の死因の第5位です。元気な人でも気候の変化や体調の変化など、ちょっとしたことがきっかけで肺炎にかかる可能性があります。「自分だけは大丈夫」と油断せず、早めの肺炎予防が大切です。接種券を4月上旬に**対象の方へ送付**しますので、接種期限内に必ず受けましょう。

対象者	(1)
	65歳(昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれの方) 70歳(昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれの方) 75歳(昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれの方) 80歳(昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれの方) 85歳(昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれの方) 90歳(昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生まれの方) 95歳(昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生まれの方) 100歳(大正12年4月2日～大正13年4月1日生まれの方) ※誕生日が来ていなくても、接種券があれば受けられます。
	(2) 満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障がいがある方 ※これまでに定期接種・任意接種で受けたことがある方は接種できません。
実施時期	令和5年4月1日～令和6年3月31日
接種回数	1回(生涯に1度です。過去に受けたことがある方は定期接種の対象外です)
接種方法	筋肉内または皮下注射
接種にかかる費用	課税世帯の方: 2,000円自己負担 非課税世帯の方: 無料 ※負担金は令和4年度の課税状況に基づき算定しています。
送付物	○接種券 ○予診票 ○医療機関名簿 ○説明資料
実施方法	鳥取県東部の実施協力医療機関に事前に予約し、接種券と予診票をお持ちのうえ、予防接種を受けてください。

※新型コロナウイルスワクチンとの接種間隔について

新型コロナウイルスワクチン接種の前後2週間、予防接種を受けることができません。予約の際は、接種日を確認のうえ、間隔を空けて予約をお願いします。

問い合わせ 保健課 保健係 ☎72-3566

アルコール・薬物・ギャンブル等 家族教室・専門相談のご案内

家族教室*****

参加者同士が話し合いを通じて、ご家族がゆとりをもって自分らしく過ごしていけることを目指しています。

申し込み、参加費は必要ありません。一人で悩まず、まずは参加してみませんか。

対象者 ご家族の飲酒・薬物・ギャンブル等でお困りの方（ご本人以外）



日時 毎月第2金曜日
13:30～15:00
※8月のみ第3金曜日

会場 さわやか会館3階 第2研修室
（鳥取市富安2丁目96）

内容 ミニ講話と話し合い
講師 鳥取県アルコール健康障害・薬物・ギャンブル等依存症支援拠点機関

- 渡辺病院 精神科医師（副院長）
山下 陽三さん（偶数月）
- 精神保健福祉士（相談支援コーディネーター）
岩岸 直美さん（偶数月）
- 看護師（相談支援コーディネーター）
林 敏昭さん（奇数月）

専門相談*****

お酒や薬物、ギャンブルなどがやめたくてもやめられない、そんな悩みの相談を受け付けています。まずはお気軽にご相談ください。



対象者 アルコール・薬物・ギャンブル等でお困りの方（ご本人、ご家族だけではなく、支援者からの相談もお受けします）

日時 毎月第2金曜日（家族教室開催日と同じ）
15:00～16:00（一人30分）**予約制**

会場 さわやか会館3階 第2研修室

講師 家族教室と同じ

予約・問い合わせ

鳥取市保健所 保健医療課 ☎0857-22-5616

令和5年度 各種運動教室開催のご案内

健康づくり、介護予防のため、運動教室に参加してみませんか。参加を希望される方は、運動のできる服装で各会場にお越しください。

水中運動教室

「水の中で歩く・体操する」ことを中心としたプログラムで泳げない方でも参加できます。水中運動は陸上の運動に比べ、浮力・水圧などの水中効果があり、足腰の弱っている方、腰痛・膝痛などがある方におすすめです。

日時

火曜日 10:00～10:45（65歳以上対象）

木曜日 9:45～10:30（64歳以下対象）

10:45～11:30（65歳以上対象）

※65歳以上の方は、火曜日または木曜日のいずれか週1回の利用となります。

会場 八東保健センター 温水プール

利用料 100円／1回

さわやか体操教室

簡単に取り組める室内体操教室です。運動を習慣化することで病気の予防や健康を保ちたいという方は、ウォーキングやリズム体操などで一緒に楽しく汗を流しましょう。

日時 各会場毎月1回 水曜日

1部 9:40～10:40（64歳以下対象）

2部 10:45～11:45（65歳以上対象）

会場

4～11月：郡家体育館（8月は中央公民館）
船岡トレーニングセンター

12～3月：中央公民館、船岡地区公民館

ゆるやか体操教室

ウォーキングやリズム体操などに少し不安のある方に適した、ゆっくり、ゆるやかな室内体操教室です。転倒予防、腰痛・膝痛予防などを中心とした運動メニューです。気軽に参加して、介護予防に役立てましょう。

日時 各会場毎月1回 火曜日

14:00～15:00

会場 郡家保健センター、八東保健センター

問い合わせ 保健課 介護保険係 ☎72-3555

保健係 ☎72-3566

認知症の方と家族のつどい

認知症や介護の悩み・不安について、一人で抱えていませんか。毎月、認知症や介護についての相談や情報交換ができる会を開催しています。

ご家族を介護されている方、介護を経験された方、これから介護をされる方など、どなたでも参加できますので、気軽にご参加ください。

日 時 毎月第3月曜日 13:30～15:30

※7、9月は第4月曜日

会 場 郡家保健センター 2階研修室

※12月のみ社会福祉協議会2階図書室

対 象 認知症の方を介護されているご家族など

問い合わせ 地域包括支援センター ☎72-3574

新型コロナワクチン接種に関するお知らせ

ワクチン接種期限にご注意ください！

「令和5年春開始接種」が5月8日（月）から始まります。対象者は、初回接種（1・2回目接種）を終了した、65歳以上の方、基礎疾患を有する方、医療従事者等で、オミクロン対応ワクチン2価ワクチンを接種します。

これに伴い、「令和4年秋開始接種」は**5月7日（日）で終了し、お持ちの3回目以降の接種券が使えなくなります。**12歳以上の方で、令和4年秋開始接種を希望される方は、早めの接種をご検討ください。なお、初回接種（1・2回目）は、お持ちの接種券を使用し、生後6カ月以上の方を対象に継続して実施します。

4月の保健課事業計画

日	曜日	内 容	時 間	場 所	対 象
4	火	水中運動教室	10:00～10:45	八東保健センター	65歳以上対象
5	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40～10:40 (2部) 10:45～11:45	郡家体育館	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
6	木	水中運動教室	(1部) 9:45～10:30 (2部) 10:45～11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
10	月	健康相談	9:30～10:30	郡家保健センター	一般
11	火	水中運動教室	10:00～10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		ゆるやか体操教室	14:00～15:00	八東保健センター	一般
13	木	水中運動教室	(1部) 9:45～10:30 (2部) 10:45～11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
14	金	男のかるやか体操教室	14:00～15:00	郡家保健センター	40歳～概ね74歳までの男性
17	月	2～3カ月月児育児相談	13:30～15:00	郡家保健センター	R5.1.7～R5.2.17生
		認知症の方と家族のつどい	13:30～15:30	郡家保健センター	認知症の方を介護している家族の方など
18	火	水中運動教室	10:00～10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		6カ月児健康診査	(受付) 12:45～13:00	郡家保健センター	R4.9.15～R4.10.18
19	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40～10:40 (2部) 10:45～11:45	船岡トレーニングセンター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
20	木	水中運動教室	(1部) 9:45～10:30 (2部) 10:45～11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		2歳児歯科健康診査	(受付) 12:45～13:00	郡家保健センター	R2.12.21～R3.2.1生
21	金	離乳食講習会	9:30～11:00	郡家保健センター	R4.11.26～R5.1.1生
25	火	水中運動教室	10:00～10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		ゆるやか体操教室	14:00～15:00	郡家保健センター	一般
27	木	水中運動教室	(1部) 9:45～10:30 (2部) 10:45～11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		1歳6カ月月児健康診査	(受付) 12:30～12:45	郡家保健センター	R3.8.10～R3.9.20
		3歳児健康診査	(受付) 12:30～12:45	郡家保健センター	R2.3.17～R2.4.17

5月上旬の保健課事業計画

日	曜日	内 容	時 間	場 所	対 象
2	火	水中運動教室	10:00～10:45	八東保健センター	65歳以上対象
8	月	健康相談	9:30～10:30	船岡保健センター	一般
9	火	ゆるやか体操教室	14:00～15:00	八東保健センター	一般
10	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40～10:40 (2部) 10:45～11:45	郡家体育館	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象

各事業は、中止・延期となる場合があります。詳しくは、八頭町ホームページをご確認いただくか、保健課までお問い合わせください。