

総合健康診査を実施します



総合健康診査（総合健診）とは、40歳以上【国民健康保険・後期高齢者医療・社会保険被扶養者】の方が、一般健康診査と胃がん、大腸がん、肺がん検診を同時に受診できる健診です。

健診日

受付時間

健診場所

対象者

定員

申込方法

申込期間

健診時の持ち物

6月25日(木)・7月4日(土)の2日間

午前7時～11時（30分ごとの時間指定制）

※ご希望の時間に添えない場合もありますので、ご了承ください。

茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内 保健センター

40歳以上の希望者（昭和56年3月31日以前に生まれた方）

1日200人（腹部超音波検診1日100人）

電子申請・令和2年度総合健診申込書（次ページ参照）・電話・窓口のいずれかでお申し込みください（申込書は町ホームページからダウンロードできます）。

電子申請は町ホームページまたは右下のコードからお申し込みください。

4月15日(水)～5月22日(金) ※土・日・祝日を除く 午前8時30分～午後5時15分

※電子申請のみ4月13日(月)から受付できます。

①健康診査受診券（6月上旬送付予定）

茨城町国民健康保険の方……特定健康診査受診券

後期高齢者医療保険の方……後期高齢者健康診査受診券

社会保険の被扶養者の方……医療保険者発行の「特定健康診査受診券」及び健康診査受診券

②健康保険証 ③総合健診通知書 ④自己負担金

* 社会保険被扶養者の方は、ご加入の医療保険者に受診の可否をご確認ください。

* 定員になり次第締め切らせていただきます。



健 診 内 容	個人負担金
◆ 総合健診 （①～④は原則全て受診） ①特定健診（問診・身体計測・血圧測定・尿、血液検査・心電図、眼底、貧血検査） 後期高齢者健診（問診・身体計測・血圧測定・尿、血液検査） ※1 心電図、眼底、貧血検査は希望で受診できます。（有料） ※2 血清クレアチニンは希望で受診できます。（有料） ②肺がん・結核検診（胸部レントゲン検査） ③胃がん検診（バリウムによる胃部X線検査） ④大腸がん検診（便潜血反応検査 2日採便法）	① 国保：1,000円 社会保険被扶養者：加入の医療保険により異なります 後期高齢者：無料 ※1 2,200円 ※2 220円 ② 無 料 ③ 800円 ④ 300円
◆ 希望により追加できる検診項目 ⑤肝炎ウイルス検診（対象：40歳以上で過去未受診の方） ⑥喀痰検査（対象：50歳以上で1日の喫煙本数×喫煙年数が600以上） ⑦前立腺がん検診（対象：50歳以上の男性） ⑧腹部超音波検診（対象：40歳以上の方で胃がん検診も希望される方） ※ 昨年度受診した方は受けられません【2年に1回】	⑤ 500円 ⑥ 500円 ⑦ 500円 ⑧ 1,000円

- * 令和2年2月1日現在の金額となります。今後、改定となる場合もありますのであらかじめご了承ください。
- * 町民税非課税世帯等の方は、③～⑧の個人負担金が免除されますので当日、総合受付に申し出てください。
- * 風しん第5期の抗体検査（対象者：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性）も健康診査時に行うことができます。

【問合せ先】健康増進課（ゆうゆう館内保健センター） ☎ 029-240-7134（直通） FAX：029-240-7130

文芸

《短歌》

○老いまして悠悠閑閑日を送る楽しくもあり楽しくもなく
田口 正子（南川又）
●立春の窓のくもれる明け方に洗濯機のみ静かに稼動
中島三千代（桜の郷）
●ほとけの座べんべん草に大ふぐり犬はくくん春草のなか
秋山 禮子（越 安）
老犬の縋りつくよな眼差しの足取り重くわれに寄り添う
皆藤 利通（下土師）
突然に読みたき本の送られて多忙の中の嬉しき悲鳴
田口すい子（南川又）
三週間南国旅行に出た夫とスマホの絵文字で興じる会話
河野 久子（網 掛）
息潜め待ちに待っての産声に爺じと婆ばは喜びむせぶ
内田 理（長 岡）
蜂が飛ぶメロン畑のハウスの中を花の交配仕事一筋
浦井 正子（宮ヶ崎）
今日も無事一日暮れて湯で和み床に入れば感謝の念わく
高田 宗雄（大 戸）
今年また涸沼湖畔に大鷲が達者な姿望遠レンズに
佐久間 勲（前 田）

《俳句》

○まばゆさに目を細めたる深雪晴
皆藤 利通（下土師）
●早春の大地の温みや草生やす小堤美智子（小 堤）
●霜とく音内庭かすか日本晴
田口 正子（南川又）
機嫌よくすべる雨戸や春立つ日
中島三千代（桜の郷）
友からの春の便りよ猫柳
田口すい子（南川又）
落の臺かき揚げにしてほの香り
秋山 禮子（越 安）
臨停の駅より眺む梅の花
浦井 正子（宮ヶ崎）
孫と祖母畑で歓声春近し
高田 宗雄（大 戸）
花守や歌舞伎黒子の役どころ
片岡 忠彦（長 岡）
巢立つ君苦あり楽あり幸多かれ
西連寺元子（南川又）

（評）皆藤さんー光に照らされた雪が輝く、まぶしい銀世界が想像できる句。この冬は雪が降らなかったで、雪景色が恋しく感じる。小堤さんー今月は、この句のように春を感じさせるものが多かった。句を作りながら、景色が色づいていく季節の移ろいを楽しみたい。田口さんー「内庭を入れること」によってこの作品をより豊かに表現している。

《作品の送付先》

ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所氏名明記の上、月末までにお送りください。
郵便 〒311-3192
茨城町小堤1080
茨城町秘書広聴課 宛

FAX 029 (292) 6748
茨城町秘書広聴課

【問合せ先】秘書広聴課 ☎ 029 (240) 7126（直通）

すこやかニュース

腸内環境を整えましょう

心と体の健康のために

いよいよ本格的な春の到来です。春は卒業や入学、職場の異動、転勤など生活環境が変化します。また、体調においても便秘や下痢、風邪をひきやすい、花粉症、肌荒れ、イライラするなどの不調が現れやすくなります。このような様々な不調は、腸内環境の乱れ等が原因で起こる場合がありますので、腸内環境を整えましょう。

1 腸にはこんな役割があります

腸は多彩な機能が備わっていることから「第二の脳」と言われています。その機能には

- ①風邪や花粉症を予防する
- ②肌荒れを防ぎ美肌をつくる
- ③肥満を予防する
- ④精神を安定させる

2 腸内環境を整えましょう

腸内には約100兆個の細菌が存在しています。これらの腸内細菌は、小腸から大腸にお花畑（フローラ）のように種類ごとに群生していることから、腸内フローラと呼ばれるいます。代表的な菌は、善玉菌のビフィズス菌と乳酸菌、日和見菌のパクリドス菌と悪玉菌のクロストリジウム菌に分類されます。腸内の細菌の数は決まっています。腸内細菌が増えれば善玉菌は減り、腸内環境が悪化します。日和見菌は善玉菌が増えれば善玉菌になり、悪玉菌が増えれば悪玉菌になります。腸内環境を整えるには、乳酸菌や善玉菌を増やすことが重要です。食物繊維などをとることが重要です。

た、悪玉菌は肉や脂肪分の取り過ぎや野菜不足、運動不足で増加します。

3 あなたの腸内フローラのバランスは良好ですか？

- 3つ以上チエックがついた方は要注意!!
- 朝食を食べないことが多い
- 食事は20分以内ですませてしまう
- 魚より肉を多く食べる
- 甘い菓子を毎日欠かさず食べる
- 揚げ物、油物が好き
- よく肌荒れを起こす
- 野菜が不足している
- 一汁三菜は1日1回以下
- コンビニ食、外食が多い
- 定期的な運動はしていない
- 乳製品や発酵食品はあまり食べない
- 便やおならがくさい

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029 (240) 7134（直通）

健康増進課（保健センター）4月のお知らせ		
日 曜 日	事 業 名	受付時間
8 水	健康相談 3～4か月育児相談	9:00～11:30 9:45～10:00
14 火	1歳6か月児健康診査	13:00～13:30
16 木	2歳児歯科検診	12:50～13:30
24 金	ごっくん教室	9:45～10:00
28 火	3歳児健康診査	13:00～13:30

※予定が変更になる場合があります。