

保健センターだより



ピンクリボンDAY

「あなたと大切な人のために
知っておこう乳がんのこと」

日時 10月13日(木)

午前10時から午後3時 入場無料

場所 江南厚生病院

内容

▽乳腺外科医・男性乳がん体験者による講演会

▽キャンサーケアヨガ体験

▽展示&相談会など

申込み方法 展示&相談会は予約不要、講演会、キャンサーケアヨガ体験は予約優先

予約および問い合わせ先 江南厚生病院患者相談支援センター(がん相談)

☎51-33346 受付時間 平日 午前9時から午後5時

※新型コロナウイルスの感染状況によってイベントを中止する場合があります。その場合は病院ホームページでご案内します。

高齢者インフルエンザ予防接種(定期接種)について

対象者 ①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓または呼吸器機能に一定の障がいのある方。ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方(身体障害者手帳1級相当の方)。

※対象者には10月上旬に個別通知します。

接種期間 10月15日(土)から令和5年1月31日(火)

※ただし接種開始日および終了日はワクチンの在庫状況等により医療機関で異なる場合があります。

接種費用 自己負担額 1200円(町負担分 3453円)

※65歳前に接種した場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。(②の対象者を除く)

※町民税非課税世帯と生活保護世帯の方は、事前に申請すると自己負担金が免除されます。接種する前に健康生きがい課で申請してください。(持ち物・マイナンバーカード等本人確認ができる書類、郵送された予防接種票)。申請をされない方は、直接医療機関に1200円をお支払の上接種してください。

高齢者と障がいの者の総合相談窓口

大口町地域包括支援センター便り



免許証返納後の移動手段を早めに考えよう!

「免許を返納した後の買い物や通院どうしよう」

「記憶力や判断力が弱くなり、運動反射も遅くなって運転が心配」

移動手段についてよく聞く相談です。免許証返納後の移動手段について早めに確認、準備しておきましょう。

免許証返納後に受けられる大口町のサービス

運転免許証返納者への外出支援サービス

対象者 70歳以上の高齢者で、令和3年4月1日以降に運転免許証を自主返納した方(有効期限切れで、失効した方は対象外)



助成内容

大口町コミュニティバス回数券 2冊(22枚)

※申請は運転免許証を返納後1年以内に限る

外出支援サービス助成

高齢者の通院、買い物、社会参加等を支援するため、大口町コミュニティバスまたはタクシー等の料金の一部(初乗料金)を助成するサービスです。

対象者 本人の前年度町県民税が非課税で次のいずれかに該当する方

▽80歳以上の高齢者の方

▽75歳以上の単身・高齢者世帯の方

▽要介護1から5の認定を受け

た方

問合せ先 健康生きがい課

☎94-0051

大口町コミュニティバス「マイ時刻表」

大口町コミュニティバスが、あなたの行きたい場所に合わせた「マイ時刻表」を作成するサービスをおこなっています。相談、作成依頼も受け付けています。



問合せ先

▽NPO法人まちねっと大口

☎22-6642

▽大口町地域包括支援センター ☎94-2227

今月の健康俳句

初蟬や 一声風に 乗りきたる

桑原 聡子

今月の健康川柳 筋トレの しすぎへ捜す 湿布薬 天野 信和

※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

がんを予防しましょう！

がんは日本における死因の第1位となっており、死亡数は年々増え続けています。

生涯のうちにがんにかか
るリスク
(2018年)



約2人に
1人

生活習慣を見直すことで、
がんを予防することができます！

がんを防ぐための新12か条

あなたのライフスタイルを**チェック**！そして今日から**チェンジ**！

<p>1 たばこは吸わない</p> <p>たばこは、吸っている本人だけでなく、周囲にも健康被害をもたらします。</p>	<p>2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける</p>	<p>3 お酒はほどほどに</p> <p>日本酒：1合 ビール：大瓶1本 焼酎、泡盛：1合の2/3 ウイスキー・ブランデー：ダブル1杯 ワイン：ボトル1/3程度</p> <p>1日あたりのお酒の目安</p>	<p>4 バランスのとれた食生活を</p>
<p>5 塩からい食品は控えめに</p> <p>男性：7.5g 未満 女性：6.5g 未満 ※高血圧の方は、6g 未満にしましょう</p> <p>1日あたりの食塩の目安</p>	<p>6 野菜や果物を豊富に</p> <p>野菜：350g (小鉢5皿) 果物：50g (小鉢1皿)</p> <p>1日あたりの摂取目安</p>	<p>7 適度に運動</p>	<p>8 適正な体重維持</p> <p>がんの死亡リスクが低いBMI 男性：21.0～26.9 女性：21.0～24.9</p> <p>BMI = 体重K / (身長m)²</p>
<p>9 ウイルスや細菌の感染予防と治療</p>	<p>10 定期的ながん検診を</p>	<p>11 身体の異常に気が付いたらすぐに受診を</p>	<p>12 正しいがん情報で、がんを知ることから</p>

出典：がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」

がん検診のススメ！

～がんは早期発見、早期治療により治る病気です～

現在、下記の医療機関でがん検診を受けられます。実施期間は令和5年1月31日まで

各検診は1年度に1回のみ受けることができます。実施医療機関に直接ご予約ください。

●…受診可能

検診の種類	対 象	費用	今井医院	さくら総合病院	さのクリニック	すずいクリニック	みどりクリニック	やまだクリニック	山田外科内科	伊藤整形・内科健診センター	総合犬山中央病院	江南厚生病院
			95-2534	95-6711	94-0222	96-1114	95-0881	94-1333	96-6000	92-3382	0568-628246	51-3330
結核・肺がん検診	20歳以上の方	700円	●	●	●	●	●	●	●			
	50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方	2000円	●	●	●	●	●	●	●			
胃がん検診 どちらか一方のみ	X線	2500円	●	●		●	●	●	●			
	内視鏡	2500円 <small>和暦偶数年生まれあるいは無料クーポン券対象者で40歳以上の方</small>	●	●		●	●	●	●			
大腸がん検診	20歳以上の方	500円	●	●	●	●	●	●	●			
子宮頸がん検診	和暦偶数年生まれあるいは無料クーポン券対象者で20歳以上の女性	1000円								●	●	●
乳がん検診 どちらか一方のみ	マンモグラフィ	1500円 <small>和暦偶数年生まれあるいは無料クーポン券対象者で35歳以上の女性</small>		●						●	●	●
	超音波	1500円		●		●			●	●	●	●

※無料クーポン券対象の方には、5月頃に無料クーポン券をお送りしています。詳しくは健康生きがい課(☎94-0051)までお問い合わせください。

江南厚生病院の医師による

講座 『丈夫な骨を作るコツ』

自分の骨の状態、知っていますか？

骨の健康は、若さを保つ秘訣です。骨育は、骨折や寝たきりを防ぐことに繋がります。骨育に早すぎることも遅すぎることもありません。ぜひこの機会にご参加ください！



日時 **10月21日** 金 午後1時30分から3時

場所 ほほえみプラザ1階 多目的室

内容 ▶医師からのおはなし 講師 JA愛知厚生連 江南厚生病院 整形外科 医師 川崎雅史さん

▶管理栄養士からのおはなし ▶簡単な測定 ▶理学療法士からのおはなし

対象者 大口町にお住まいの方

定員 30名程度(先着順)

申込み方法 健康生きがい課の窓口または電話にてお申し込みください

問合せ先 健康生きがい課 ほほえみプラザ1階 ☎ 94-0051



大口町がん患者医療用補整具購入費補助を始めます！

がん患者の方の経済的負担を軽減するため、アピアランスケア用品(医療用ウィッグ・乳房補整具)の購入費の一部を補助する事業を開始しました。

対象 ①から④のすべてに該当する方

①事業の申請日時点で、大口町に住所を有する方

②がん等(※)と診断され、その治療を受けたまたは現在受けている方

※がん等とは、全国がん登録の届出対象となる疾患および、造血幹細胞移植を実施する非がん疾患をさします。

③治療に伴う頭髮の脱毛、または手術等による乳房の切除など外見の変化に対応する補整具を購入している方

④過去に県内市町村から、同様の補助を受けていない方

補助対象品 令和4年4月1日以降に購入したものに限り

医療用ウィッグ 治療による頭髮の脱毛に対応するために、一時的に着用する全頭用・部分用ウィッグ、頭皮保護用ネット

※頭皮保護用ネットは、ウィッグと同時に申請する場合のみ対象

乳房補整具 手術等による乳房の変化に対応するための補整下着、補整パッド、人工乳房(乳房再建術等)によって体内に埋め込まれたものを除く)

埋め込まれたものを除く)

補助金額 購入費用の2分の1の金額(1000円未満の端数切り捨て)

①医療用ウィッグ(上限額2万円)

②乳房補整具(上限額2万円)

※①、②それぞれ1回限り

受付開始日 10月3日(月)

申請方法 補整具を購入した日の翌日から**1年以内**に申請書類をお持ちの上、健康生きがい課で手続きをしてください。

申請書類

①大口町がん患者医療用補整具購入費補助金交付申請書兼請求書(町ホームページからダウンロードするか、健康生きがい課窓口でお申し出ください)

②補整具の購入に係る領収書(原本)

③治療に伴う脱毛または外科的治療に伴う乳房変形を証明する書類(お薬手帳・治療方針計画書・同意書等)

④補助金の振込先がわかるもの(申請者名義の通帳等)

⑤本人確認書類(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード等)

⑥委任状(補助対象者本人以外の方が申請する場合)

※補助対象者が未成年の場合は、保護者が申請者となりますが、委任状は必要ありません。

問合せ先 健康生きがい課 ☎ 94-0051