

健康日本21 幸手計画(第4次)

あなたの体は大丈夫？年に一度、健(検)診を受けよう！

▼なぜ健(検)診は必要なの？

健(検)診は自身の健康状態を把握する方法の一つです。自覚症状がないと、つい健(検)診を後回しにしてしまうかもしれませんが、がんや生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、症状が出てきた時には重症化している可能性があります。

がんや生活習慣病を初期段階で発見するために「特定健診(高齢者健診)」や「がん検診」を年に一度受診するようにしましょう。

▼思い立った時に予約をとりましょう

忙しい日々の中で、後でやろうと思っていたことを忘れていたことはありませんか？健(検)診の予約も後回しにしてしまうと、受診を忘れてしまうかもしれません。

現在、健(検)診予約受付中です。この機会に是非予約をお取りください。申込みや対象年齢など詳細は広報4、5月号、幸手市健康・環境カレンダー、市ホームページをご覧ください。

※右記QRコードまたは「幸手市 各種検診」で検索。



▼受診してそのままにいませんか？

健(検)診は、「受けること」と「受けた後の結果確認」がセットです。精密検査や受診が必要と結果が出た場合は、早急に医療機関を受診することをお勧めします。

また、特定健診の結果より、生活習慣病の発症リスクが高い人向けに、自分にあった健康づくりを考える機会として保健指導を実施します。受診の結果、保健指導が必要な人には案内通知を郵送しますので、是非ご活用ください。

さらに、健康増進課では保健師、管理栄養士による健康相談も実施しています。健(検)診結果の内容でご不明な点があればお気軽にご相談ください。

がん患者アピアランスケア用品購入費助成事業

アピアランスケアとはがん治療による外見の変化に苦しむ人の気持ちを和らげるためのケアです。この事業はケアに必要な用品などへの支援をするものです。

【補助対象】

- ①ウィッグなど(医療用ウィッグ、装着用ネットおよび毛付き帽子)
 - ②補装具など(補正パッド、補正下着または専用入浴着の完成品)
 - ③エピテーゼ(身体の欠損などを補うために体表に取り付ける人工物)
- ※購入した日の翌日から1年以内に申請されたもの。

【補助内容】

①、②または③それぞれ1回のみ、上限10,000円

【対象】

- ・購入時に住民票上の住所が幸手市である
- ・医師によりがんと診断され治療を受けていた(または受けている)
- ・がん治療に起因する外見の変化により、アピアランスケア用品が必要である
- ・当該ケア用品について、他の制度による補助や支援を受けていない

【申請方法】

申請書類および領収書を窓口または郵送で提出

○申請書類

- ・幸手市がん患者アピアランスケア用品購入費助成金交付申請書
- ・がん治療に伴う脱毛または身体の欠損が生じたことを証明する書類
- ※治療方針計画書、薬物療法に関する説明書、診療明細書、診断書など。
- ・領収書

※対象者氏名、品名、購入日、金額の明細などが記載されたもの。

問合せ▶健康増進課☎(42)8421

世界肝炎デー (7月28日)

7月28日は「World Hepatitis Day (世界肝炎デー)」,そして「日本肝炎デー」です。肝炎の病態や知識、予防、治療に係る正しい理解を深めましょう。

肝炎の原因は約80%が肝炎ウイルスによるものと言われています。そして、日本には肝炎ウイルスを体内に持続的に所持しているながら、症状がなく健康な状態にあるヒト(ウイルスキャリア)が多くいるといわれています。肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、肝炎を発症していても、自覚のないまま進行する恐れがあります。また、肝炎ウイルスに感染しているかどうかは検査をしないとわかりません。

肝炎予防、および肝炎ウィルスの蔓延予防のためにも肝炎ウイルス検査を受けましょう。幸手市では、**39歳(令和7年4月1日時点)の人に肝炎ウイルス検査を実施しています。**詳細および申込みの際は健康増進課までご連絡ください。

肝炎についての普及啓発活動やイベントの実施状況については、

肝炎総合対策推進国民運動事業「知って、肝炎プロジェクト」をご覧ください。(厚生労働省ホームページ内<https://www.kanen.org/>)



問合せ▶健康増進課☎(42)8421

B&G 海洋センターイベント



ヨガ / Yoga

問合せ▶B&G海洋センター☎(48)0220

ストレッチヨガ教室

日時 7月4日、11日、18日、25日(金)10:00~10:50

骨盤調整ヨガ教室

日時 7月4日、11日、18日、25日(金)11:00~11:50

共通

場所 ミーティングルーム

対象 18歳以上

定員 12人(申込み順)

費用 1回600円(保険代含む)

持ち物 屋内用シューズ、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

申込み 電話または窓口(当日予約可)

問合せ B&G海洋センター☎(48)0220

6 ページにもイベントを掲載しています!そちらもご覧ください!



スキルアップ！ ゴルフ教室(全5回)

日時▶8月20日~9月17日

18:30~20:00 毎週水曜日

場所▶G-FIVE(幸手市南2-6-20)

内容▶プロの指導者による直接レッスン

指導員▶日本プロゴルフ協会会員

対象▶小学生以上の市内在住、

在勤、在学の人

※小学生は保護者同伴。

定員▶20人(申込み順)

費用▶400円(初回時納入)

※ボール代は各自負担。

持ち物▶ゴルフクラブ、ゴルフ

グローブ、ゴルフシューズ

(運動靴可)

※クラブは貸出有。

申込み▶7月22日(火)9:00から

窓口または電話

問合せ▶西公民館☎(43)0881



幸手市健康・環境カレンダー(21ページ)のレディース個別検診の子宮がん検診自己負担の金額に誤りがありました。

正：頸部 1,200 円

誤：頸部 900 円



ペアでコリ解消 ワーク(全2回)

木製マッサージボールを使用し
て筋膜リリースをペアで行います。

日時▶7月13日(日)15:30~16:45

7月18日(金)19:00~20:15

場所▶コミュニティセンター集会室

定員▶30人(1開催当り)

費用▶ペア参加2,000円(1回)

1人参加1,200円(1回)

※1人で参加される人は、同性の

人とペアになっていただきます。

持ち物▶フェイスタオル、バスタ

オル、飲み物、動きやすい服装

申込み▶7月6日から電話または

コミュニティセンター窓口

問合せ▶コミュニティセンター

☎(43)9390



若年者在宅ターミナルケア 支援事業助成事業

40歳未満の末期がんの人が自宅などで安心して日常生活を送れるよう、在宅介護サービス(介護保険サービス相当の支援)の自己負担額の一部を助成します。

補助対象▶①訪問介護、訪問入浴

介護、福祉用具貸与、②福祉用

具の購入、③意見書の作成費用

補助内容▶①1月あたり上限

72,000円

②1回のみ、上限90,000円

③1回のみ、上限5,000円

※①、②については、利用、購入前

に申請が必要です。

※詳細については、お問い合わせ

ください。

問合せ▶健康増進課☎(42)8421



大人の健康相談(予約制)

場所▶ウェルス幸手検診ホール

問合せ▶健康増進課☎(42)8421

相 談	日 時	定 員	時 間	内 容
成人健康相談	7月18日(金) 9:00~11:30	10人(申込み順)	1人20分	保健師による相談(血圧測定、尿検査、体組成測定、健診結果の説明など)
体組成測定		15人(申込み順)	1人10分	体組成の測定(体脂肪率、筋肉量、骨量など) ※個別相談希望の人は、成人健康相談へ
食生活相談	7月18日(金) 9:00~11:45	3人(申込み順)	1人45分	管理栄養士による栄養相談

市からの健康や運動に関する情報を掲載します。

※時間は24時間表記

※特に記載がないものは「費用▶無料」、「申込み▶不要」



筋活道場！



自宅でも手軽に気軽に筋力UP！

日時▶8月1日~11月21日10:00~

11:30(毎週金曜日全15回)

※8月15日、11月7日を除く。

場所▶ウェルス幸手トレーニング室

内容▶ストレッチ、筋トレ、

フレイル測定会、若さを保つ

ためのミニ講話など

対象▶65歳以上の市民

定員▶20人(申込み順)

申込み▶7月25日(金)までに

介護福祉課窓口または電話

問合せ▶介護福祉課☎(42)8438



あたまの健康 チェック

1対1の対面方式で、認知症予防のアドバイスをを行います。半年~1年毎に1回、簡単な聞き取りでの記憶力チェックを受け、今後の生活上の取り組みについて一緒に考えてみましょう。

日時▶7月31日(木)9:45開始

(1人45分)、最終受付15:00

場所▶ウェルス幸手

内容▶認知症予防のアドバイス

および相談、記憶力チェック

対象▶65歳以上の市民

定員▶12人(申込み順)

申込み▶電話または窓口

問合せ▶介護福祉課☎(42)8438



…お知らせ



…イベント



…講座