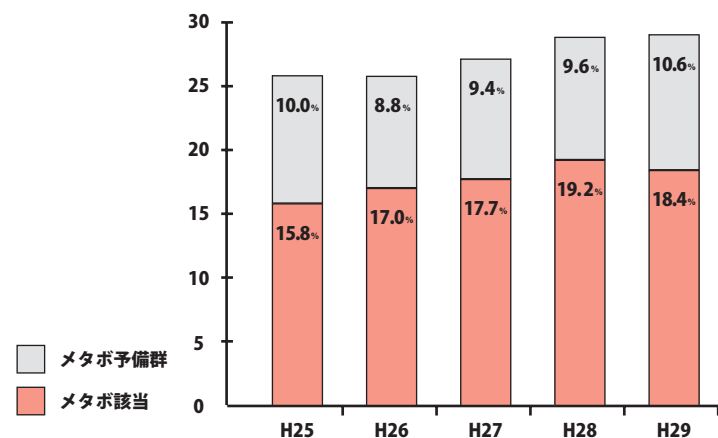


能美市の特徴

◎メタボ予備群・該当者の割合が増加しています！メタボ予備群・該当（H25～29 能美市特定健診結果より）

？メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血圧、高血糖、脂質異常のうち二つ以上の症状が重なり合っている状態をいいます。メタボは動脈硬化の進行を加速させ、生活習慣病の温床となります。



◎全国や県と比べて血糖が高い人が多い

血糖値が高い人の割合 HbA1c5.6 以上（H 29 年度能美市特定健診結果より）

	男性	女性
能美市	74.1	75.5
県	67.2	66.6
全国	57.1	56.5

※高血糖状態が続くと、血液中に余ったブドウ糖が血管を傷つけ動脈硬化などが進行していきます。
放置しておくと神経障害や腎症、網膜症による失明などの合併症を引き起こします。

健康診断の結果が出たら

健診結果に合わせて生活習慣を見直しましょう。ご自身がライフスタイルに合った目標を設定し、実行に移せるよう「何を」「どうやって」いけばよいか保健師・管理栄養士がサポートします。

生活習慣を改善して、大きな病気のリスクを少しでも減らすことが大事なのだ！

健康推進課に相談してみましょう！



入場無料

6月14日(金)開催！のみ市民公開講座～明日のために“がん”を知ろう～

能美市では、がんは死亡原因の第1位を占めています。がん予防対策として、能美市医師会と協働で、のみ市民公開講座を開催します。この機会にがんについての知識を深めましょう。お気軽にご来場ください。

日時 6月14日(金) 19時～20時30分

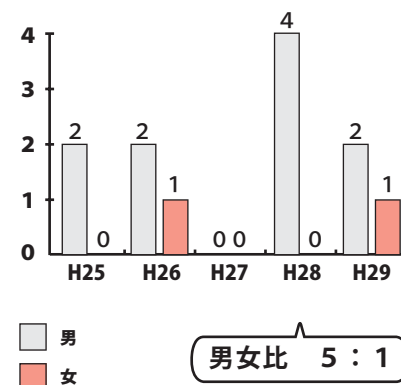
場所 辰口福祉会館「多目的ホール」

テーマ 口腔がん

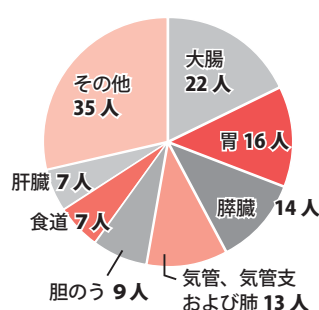
1. 能美市のがん検診について
2. 「知っておこう！口の中のがんのこと」

講師 宮田 勝先生
(石川県立中央病院 歯科口腔外科 科長)

能美市における口唇、口腔及び咽頭がん死亡者数



H29 がん死亡者の内訳



男女比 5 : 1

6月から健康診断が始まります

問い合わせ / 健康推進課 (☎ 58-2235、FAX 58-6897)

あなたの血管は大丈夫？今年も健診に行こう！

血管の変化は自分でも気づかないうちに進んでいきます。こんなことはありませんか？



腹囲が90cmもある…
〈肥満〉

血糖値が高めだと言われた
〈高血糖〉

血圧が高いのよね～
〈高血圧〉

コレステロール値が高くなってきた
〈脂質異常〉



誰でも年齢を重ねるとともに血管も歳をとっていきます。(動脈硬化)

上記のような危険因子の重なりが、動脈硬化のスピードを上げてしまいます。

動脈硬化は自覚症状がないままに進行し、心臓病・脳卒中・糖尿病・慢性腎臓病等の生活習慣病を発症する原因になります。

また、治療中の方も医療機関で行う検査と健診の検査内容が違ふことがあります。
毎年健診を受け、自分の血管をチェックしましょう。

あなたが受ける健診は？

	フレッシュ健診	特定健診	長寿健診
対象	19歳～39歳 (国民健康保険加入者と職場などで受ける機会が無い人)	40歳～75歳未満 (国民健康保険加入者)	75歳以上 (後期高齢者医療加入者)
検査内容	診察、血圧、血液検査、尿検査など		
実施場所	集団健診会場	集団健診会場 指定医療機関	指定医療機関
料金	500円	500円 今年度40歳、50歳、60歳、70歳の方は無料です。	無料
持ち物	6月上旬に市から送付される受診券・受診料金・保険証		後期高齢者医療被保険者証
その他	40歳～75歳未満で協会けんぽなど国民健康保険以外に加入している方は、ご加入の医療保険者にお問い合わせください。 ※被扶養者の方は市の健診会場で受診できる場合があります。		

※詳しくは「2019年度能美市健診・がん検診のご案内」をご覧ください。

のみカードポイントが貯まる！

健診を受けた人に、のみ商業協同組合「のみカード」の5ポイント引換券をプレゼントします。



夏休み期間中の入会申し込みを受け付けます
放課後児童クラブ

問 / 子育て支援課 (☎ 58-2232、FAX 58-2293)

保護者の就労などで日中留守家庭となる小学生を対象に夏休み期間中の放課後児童クラブ入会申込を受け付けます。適切な遊びと生活の場を提供することで児童の健全育成を図ります。

▶ **申込期間** 6月1日(土)～15日(土)

▶ **申込場所** 各放課後児童クラブ

※詳細は各放課後児童クラブへ

お問い合わせください。



ご指定の口座に振り込みます
児童手当6月定例支給

問 / 子育て支援課 (☎ 58-2232、FAX 58-2293)

6月10日(月)は、児童手当および特例給付の6月定例支給日です。ご指定の口座に振り込みますので、通帳記帳でご確認ください。

児童手当および特例給付は、毎年度6月、10月、2月の原則10日に、前月分までの手当を受給者の口座に振り込みます。(支給月の10日が土曜日、日曜日および国民の祝日の場合は、直前の平日に支給します。)

▶ **手当の月額**

児童1人あたりの手当月額 (所得制限範囲内の場合) ＝児童手当	0歳から3歳未満 (一律)	15,000円
	3歳以上小学校修了前 (第1子・第2子)	10,000円
	3歳以上小学校修了前 (第3子以降)	15,000円
	中学生(一律)	10,000円
児童一人あたりの手当月額 (受給者の所得が制限額を超える場合) ＝特例給付		5,000円

※18歳以下の児童(18歳到達後最初の3月31日まで)から第1子と数えます。

▶ **支給時期**

・6月定例支給 2月分から5月分まで4か月分

・10月定例支給 6月分から9月分まで4か月分

・2月定例支給 10月分から1月分まで4か月分

ひとり親福祉手当・医療費助成
の現況届提出をお忘れなく

問 / 子育て支援課 (☎ 58-2232、FAX 58-2293)

6月は「ひとり親家庭等の福祉手当・医療費助成」の現況届の提出月です。6月上旬に現況届の用紙を対象者に郵送しますので、必ずご提出ください。期間中に手続きをしない場合は、助成を受けられなくなることがあります。※高校などに在学している場合は、在学証明証、または学生証の写しが必要です。

▶ **提出期限** 6月28日(金)

▶ **提出先** 子育て支援課、寺井・根上窓口センター

6月中に提出してください
児童手当現況届の提出

問 / 子育て支援課 (☎ 58-2232、FAX 58-2293)

児童手当および特例給付を受けている方は、毎年6月に現況届の提出が必要です。

現況届は、所得状況や支給要件を確認して6月以降の手当の支給について審査するため、毎年6月に提出が必要です。もし、現況届の提出が無い場合は、6月以降の手当が受けられなくなりますので、忘れずに提出期限までに提出してください。

なお、現況届の用紙は、6月上旬に受給対象者に郵送します。

▶ **提出期限** 6月28日(金)

▶ **提出先** 子育て支援課、寺井・根上窓口センター

次の場合には届け出をしてください

- ・振込先の口座を変更した場合(受給者名義の口座に限りです。)
- ・受給者または児童の氏名が変わった場合
- ・受給者または児童が能美市外に転出した場合
- ・受給者または児童が能美市内で住所を変更した場合
- ・受給者が公務員になった場合
- ・児童を養育しなくなった場合
- ・児童が児童福祉施設等に入所した場合

各種申請書は市ホームページから
ダウンロードできます。

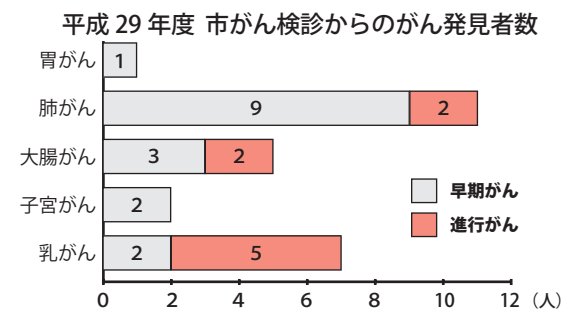


～思い立ったが吉日！～

“がん”は早期発見すれば90%以上が治ります！

6月14日(金)から市のがん集団検診が始まります。がんは、症状のない早期に発見し、早期に適切な治療を開始することが大切です。

平成29年度の市がん検診では、右記グラフのように胃がん1人、肺がん11人、大腸がん5人、子宮がん2人、乳がん7人の発見がありました。これらのがん発見者のうち、65%は早期の段階で発見されています。症状がないから大丈夫と思わず、きちんと検診を受けましょう。



がん集団検診一覧表

とってもお得な検診です！
ご自分の対象となるがん検診をご確認ください。

がん検診名	内容	対象者	受診料金 (検診費用のうち)自己負担金
肺	レントゲン(胸部X線検査)	40歳以上	(828円) 0円
	CT検査(肺の断層撮影検査)	50、55、60、65、70歳	(7,560円) 700円
喀痰検査	痰の検査	50歳以上の必要者のみ	(2,408円) 200円
胃	バリウムを飲んでの胃部X線検査	40歳以上	(3,723円) 400円
前立腺	血液検査でPSAを測定	50～74歳の男性	(1,620円) 100円
大腸	便の潜血検査	40歳以上	(1,298円) 200円
子宮	医師による視診と子宮頸部の細胞診	20歳以上の女性	(4,860円) 400円
	細胞診で2次検診が必要と判断された場合、HPV検査を同時実施	20歳以上の女性(必要者)	(4,104円) 0円
乳	乳房X線撮影2方向(マンモグラフィ)	40～49歳の女性	(6,804円) 500円
	乳房X線撮影1方向(マンモグラフィ)	50歳以上の女性	(3,564円) 500円

詳細については、「2019年度能美市健診・がん検診のご案内」でご確認ください。予約は不要ですので、検診実施日に受診券と受診料金を持ってお越しください。また、気になる症状がある方は、検診ではなく、早期に医療機関の受診をお勧めします。医療機関ですでに治療中または経過観察中の方も検診は不要です。



風しんの第5期定期予防接種が始まります

詳しくは、クーポン券に同封されているご案内をご覧ください。



問 / 健康推進課 (☎ 58-2235、FAX 58-6897)

2022年3月31日までの3年間に限り、対象者は風しん抗体検査・予防接種を公費で受けられます。

▶ **対象者** 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性

※今年度は6月下旬に、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性にクーポン券と案内をお届けします。

※昭和37年4月2日から昭和47年4月1日の間に生まれた男性でクーポン券を希望の方は、健康推進課までお問い合わせください。

※クーポン券には有効期限があります。ご注意ください。

【抗体検査・予防接種までの流れ】

①お届けするクーポン券を利用して、抗体検査を次のいずれかの方法で受ける。

・指定医療機関で受ける。

・能美市特定健診(国保の方)または事業所健診(社保の方)と同時に受ける。

②風しんの抗体検査結果を受け取る。

➡ 十分な量の風しんの抗体がない場合

③お届けするクーポン券を利用して、指定医療機関で風しん第5期定期予防接種を受ける。

※十分な量の抗体がある場合は接種の必要はありません。