

予防は治療に
勝る！



健康について

Health

Series
Vol.128

健康コラム お口の機能の衰え

by 健康推進係 歯科衛生士

不自由なく食べたり、会話を楽しむために
お口の健康はとても大切ですが、あまりにも
当たり前すぎて気づきにくいのが現状です。年を
とれば身体の機能が衰えるのと同じように口や唇、
頬や舌などの機能も衰えます。しかも40歳頃から衰
え始めているとも言われています。

- 滑舌が悪くなった
- 会話で聞き返されることが増えた
- 食べこぼしが増えた
- 飲み物などでむせることが増えた
- やわらかい食べ物を選ぶようになった
- かめない食べ物が増えた
- 自分の歯が20本未満である

思い当たる項目がありますか？些細な変化ですが飲みこみが悪くなる前兆と考えられます。食
べにくい食べ物が増えていくとやわらかい食べ物を選
ぶようになり、自然と栄養のバランスが悪くなりま
す。食べる意欲が低下し、低栄養状態になり、足腰
の筋力低下に陥ります。さらに外出が億劫になるな
ど悪循環になります。これを予防するには

- ①噛み応えのある食べ物をゆっくりよく噛んで食
べる
- ②食前に健口体操や舌体操、唾液腺マッサージを
行う
- ③会話や歌を歌う

などが効果的です。また、若いうちから定期的に
歯科健診を受けましょう。

4月
2018

健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		母子手帳交付	1歳6カ月児健診		総合健診(大隅)	6カ月児相談
8	9	10	11	12	13	14
総合健診(大隅)		母子手帳交付	2歳児健診		1歳児相談	総合健診(財部)
15	16	17	18	19	20	21
総合健診(財部)		母子手帳交付	3歳児健診	離乳食教室		総合健診(末吉)
22	23	24	25	26	27	28
総合健診(末吉)	心が元気になる相談室	母子手帳交付				
29	30	5/1				
総合健診(末吉)						

特定健診・総合健診
の集団健診が始まりま
す！

会場など詳細は
17ページ参照



保健課
☎ 0986-76-8806

★心が元気になる相談室 カウンセラー：勝吉恵美子 先生（臨床心理士）

健康のこと、ご家族のことなど、お気軽にご相談ください。

開催日：4月23日(月) 午後1時30分～ 場所：末吉中央公民館

※ご予約は 財部：福祉課 ☎ 0986-72-0936 末吉：介護福祉課 ☎ 0986-76-8807
大隅：保健福祉課 ☎ 099-482-5925 まで

健診は、年ごとの健診結果などの変化を確認して生活習慣を振り返る絶好の機会です。
ぜひ健診を受け、ご自分の健康について考えてみましょう。

健(検)診 会場・日程

大隅やごろう伝説の里	4月6日～4月12日
財部保健福祉センター	4月14日～4月19日
そお生きいき健康センター	4月21日～5月1日

特定

健診

特定健診は、生活習慣病になる前の段階で異常を発見し、
生活改善などで生活習慣病の発症を予防することが目的です。

内容	対象	自己負担金
身体計測・腹囲測定・ 検尿・血圧測定・問診・ 心電図・血液検査・医師 診察・眼底検査 等	- 国民健康保険に加入されている 40～74歳の方 - 生活保護を受給されている40歳以上の方 - 後期高齢者医療制度に加入している方 ※ 社会保険等被扶養者は会社等により異なります	無料

がん

検診

がんは早期発見が大切。下記の検診を市で実施しています。

内容	対象	自己負担金
胃がん検診	40～79歳の方	1,000円 ※非課税世帯無料
大腸がん検診	40歳以上の方	300円 ※非課税世帯無料
肺がん検診 X線	40歳以上の方	300円 ※非課税世帯無料
肺がん検診 CT	40～74歳で偶数年齢の方	3,000円
腹部超音波検診 (腹部エコー)	40歳以上で奇数年齢の方	2,000円
前立腺検診	50歳以上で男性の方	800円
肝炎ウイルス検診	40、45、50、55、60、65、70歳の方	無料

※ 子宮がん検診、乳がん検診、骨粗鬆症検診の集団健診は9～10月頃に実施します。

※ 6～12月には指定医療機関で受診する個別健(検)診もあります。

個別健(検)診：特定健診、胃がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診

※ミニドック(特定健診+胃がん・大腸がん・肺がん・腹部超音波・前立腺検診のセット検診)もあります。

2月に保健課よりお送りしました「平成30年度 特定健診・がん検診のご案内」にて
まだ申し込みされていない方も受診できます。

希望される方は本庁 保健課 (☎ 0986-76-8806) までご連絡ください。

Notice 高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種について

by 本庁 保健課 ☎ 0986-76-8806

今年度は下記の年齢の方が補助の対象です。対象者には平成 30 年 4 月上旬に個別通知をしています。接種を希望される方は必ず通知書を医療機関に持参してください。

- 1 補助の対象者 平成 30 年度末日（平成 31 年 3 月 31 日）に下記の年齢となる方
（これまでに一度も高齢者用肺炎球菌ワクチンを接種されていない方が対象）

65 歳	昭和 28 年 4 月 2 日生～昭和 29 年 4 月 1 日生まれ
70 歳	昭和 23 年 4 月 2 日生～昭和 24 年 4 月 1 日生まれ
75 歳	昭和 18 年 4 月 2 日生～昭和 19 年 4 月 1 日生まれ
80 歳	昭和 13 年 4 月 2 日生～昭和 14 年 4 月 1 日生まれ
85 歳	昭和 8 年 4 月 2 日生～昭和 9 年 4 月 1 日生まれ
90 歳	昭和 3 年 4 月 2 日生～昭和 4 年 4 月 1 日生まれ
95 歳	大正 12 年 4 月 2 日生～大正 13 年 4 月 1 日生まれ
100 歳	大正 7 年 4 月 2 日生～大正 8 年 4 月 1 日生まれ

60～65 歳未満

昭和 29 年 4 月 2 日生～昭和 34 年 4 月 1 日生の方で心臓、腎臓また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機能に障害を有する人（身体障害者手帳 1 級相当）も対象

※対象となる年度は 1 回だけですのでご注意ください。

2 補助内容

対象者	市補助額	個人負担額
上記表の対象者	3,000 円	接種料の差額分
生活保護受給者	7,000 円	

※補助期間を過ぎた場合は全額自己負担となります。

- 3 補助の期間 平成 30 年 4 月 1 日～平成 31 年 3 月 31 日

4 補助医療機関

原則は曾於市内の指定医療機関。ただし、鹿児島県内に主治医のある方は、その医療機関でも可能です。なお、現在入院・入所中の方は他県の医療機関でも可能ですが、事前に医療機関との契約が必要となります。接種される前に、必ず市役所・保健課へお問い合わせください。

Notice 後期高齢者医療保険料率が改定されました

by 本庁 保健課 ☎ 0986-76-8806 鹿児島県後期高齢者医療広域連合 ☎ 099-206-1329

後期高齢者医療保険料率の改定内容

内 訳	変更前 (平成 28・29 年度)	変更後 (平成 30・31 年度)
均等割額	51,500 円	50,500 円
所得割額	9.97%	9.57%
年間負担限度額	57 万円	62 万円

後期高齢者医療では、被保険者の皆さんの医療費の動向などを踏まえ、2 年ごとに保険料率の見直しをすることになっています。平成 30・31 年度の保険料率を、表のとおり改定します。なお、均等割額・所得割率とも下がっています。

Notice 特定健診の受診に関する特典紹介

by 本庁 保健課 ☎ 0986-76-8806

曾於市国民健康保険・曾於市後期高齢者医療にご加入の方へ

市では、市民の健康向上のため定期的な健康診断の受診を推奨しています。
そのため、平成30年度特定健診受診者が特典を受けられる事業を実施します。
特定健診受診済証を提示することにより、下記の特典が受けられます。

優遇金利制度

店頭表示金利+上乗せ金利（年0.10%～0.20%）

- 所お鹿児島農業協同組合
JA 所お鹿児島特定健診受診者向け定期貯金
「健康スマイル」
- 鹿児島興業信用組合
健康サポート定期預金「いっど健診」

※詳細については各金融機関へお問い合わせください。

お買い物特典の付与

曾於市商工会の協力により、特定健診等受診者の方にお買い物特典（ポイント・割引など）が付与されます。



【対象となる特定健診】

▶ 集団健診 ▶ 人間ドック ▶ ミニドック ▶ 個別健診 ▶ 情報提供

※情報提供とは、通院している医療機関から特定健診項目の検査結果を文書でもらうことです。

広告

JA所お鹿児島住宅ローンキャンペーン 期間 平成30年1月4日(木)～平成30年5月31日(木)まで!

固定変動金利選択型 当初10年固定金利

適用金利

年1.10%

（保証料別途）

最大 0.22%軽減

最軽減後金利

年0.88%

（保証料別途）

【金利軽減項目】

《金利軽減項目①》※いずれか一つが該当すれば0.20%金利軽減

・給与振込（毎月振込5万円以上）or 農畜産物販売代金年間振込額50万円以上 or JA火災共済新規加入

《金利軽減項目②》

・改正省エネルギー基準に該当する住宅の場合0.02%金利軽減

※お使いみちが、住宅新築・土地付新築住宅購入・土地付中古住宅購入・他金融機関からのお借換の方が対象となります。

【ご注意事項】

●お申込みの際は、当JA所定の審査をさせて頂き、審査結果によりご融資をお断りさせていただく場合がございますのでご了承ください。

【お問い合わせ先】 所お鹿児島農業協同組合 （本所）☎099-482-6807（大隅支店）☎099-482-6813（財部支店）☎0986-72-3114（末吉支店）☎0986-76-7703

