

Series
Vol.140

健康コラム 自分のお口の中をよく観察しましょう

by 健康推進係 歯科衛生士

芸能人のがん報道があった時、気になって『舌がん』を調べた方もいると思います。舌や唇、歯肉など口の中にできるがんを口腔がんといいます。一番多いのが舌がんです。女性より男性に多く、60歳代が多いといわれていますが近年若い女性でもみられるようです。直接的な原因はみつかりにくいですが、喫煙と飲酒の習慣がある方は注意が必要です。

正常な組織ががんになる原因として、慢性的な刺激があげられます。例えば、むし歯や詰め物、合わなくなった義歯などによって舌や粘膜がこすれてがんになることがあります。

① むし歯を放置していないか？

② 義歯は合っているか？

③ なかなかおられない口内炎はないか？よくみてみましょう。

口腔がんの早期発見は、日頃から自分のお口の中をよく観察することが大切です。特に舌がんは、舌のふちにできやすいので、舌を左右に動かして観察します。

① 色や形はどうか？

② 腫れやしこりはないか？

③ 飲み込みにくくないか？

④ しゃべりにくくないか？

口腔がんも早期発見と早期治療が大切です。気になる場合は歯科医院を受診しましょう。

4月
2019

健康カレンダー

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

平成 31 年度 特定健診・ガン検診が開始

平成 31 年度の特定健診・ガン検診の集団健診が 4 月から始まっています。会場など詳細は 20 ページをご覧ください。



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 22 日（月）午後 1 時 30 分～ 場所：生きいき健康センター

※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



Notice
2019.4

風しん予防接種費用の一部助成が始まります

by 保健課 健康推進係 ☎ 0986-76-8806

妊婦、特に妊娠初期の女性が風しんにかかると赤ちゃんにも感染し、「耳が聞こえにくい」「目が見えにくい」「生まれつき心臓に持病がある」「発達がゆっくりしている」など『先天性風しん症候群』という病気になってしまうことがあります。未来の赤ちゃんを守るため、平成31年4月1日から風しん予防接種費用の一部助成が始まりました。

対象	風しん抗体価が低く(※) 曾於市に住民票を有している方で次のいずれかに該当する方 ① 妊娠を希望する女性 ② 妊娠を希望する女性の配偶者（婚姻の有無は問わない） ③ 風しん抗体価が低い妊婦と同居している方 ※風しん抗体価が低い方とは抗体検査の結果がH I法で16倍以下またはE I A法で8未満 ※鹿児島県による無料の抗体検査が行われています。 詳しくは鹿児島県のホームページをご覧ください。市役所保健課へお問い合わせください。
対象ワクチンと接種回数	・麻しん風しん混合（MR）ワクチン、または風しん単独ワクチン ・お一人につき1回のみ
助成額	・予防接種費用のうち5,000円を上限として助成します。 接種料金との差額は自己負担となります。
申請期限	・ワクチン接種から3カ月以内
申請について	申請期限内に本庁保健課窓口にて下記の書類を持参して申請してください。 ・抗体検査の結果が確認できるもの ・領収書等（ワクチン名・接種日・金額が確認できるもの） ・接種者本人の金融機関口座が確認できるもの（通帳・キャッシュカード等） ・印鑑

※ 妊娠している人または妊娠の可能性がある人は予防接種を受けることができません
※ 接種後2カ月は妊娠を避けることが必要です

Notice
2019.4

高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種について

by 保健課 健康推進係 ☎ 0986-76-8806

今年度は2019年度末日（2020年3月31日）現在で、次の年齢となり、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補助の対象です。

※経過措置が5年間延長されました。

【対象年齢】
65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上

※60～64歳で心臓・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方（身体障害者手帳1級相当）も対象です

【補助金額】
生活保護世帯の方…7千円
右記以外の方…3千円

※接種料の差額は個人負担となります。

対象者には2019年4月上旬に個別通知をいたします。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。

Notice
2019.4

健診の時期がやってきました！

by 保健課 健康推進係 ☎ 0986-76-8806

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。2月に保健課よりお送りした「平成31年度 特定健診・がん検診のご案内」にて申し込みされていない方も受診できますので、希望される方は保健課（☎ 0986-76-8806）までご連絡ください。

集団健（検）診会場・日程

財部保健福祉センター	4月5日（金）～4月10日（水）
大隅やごろう伝説の里	4月12日（金）～4月18日（木）
そお生きいき健康センター	4月20日（土）～4月29日（月）

	内容	対象	自己負担金
特定健診	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している40～74歳の方 ・生活保護を受給している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	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歳以上の奇数年齢の方	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8～9月頃実施します。

※ 特定健診・胃がん検診・子宮がん検診・乳がん検診は、6～12月に個別健（検）診でも受けることができます。

※ 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。



Notice
2019.4

特定健診を受けるとお店で割引！

by 保健課 国民健康保険係 ☎ 0986-76-8806

「特定健診」を受けるとお得なサービスが！

特定健診を受けるともらえる「特定健診受診済証」を見せると…。

- ① そお鹿児島農業協同組合と鹿児島興業信用組合で、定期貯金（預金）の金利がアップ！
- ② 市内の協力店で買い物のときに、割引などのうれしい特典が！

	実 施 店	特 典 内 容
大隅町	お茶と記念品の南州園	ご来店いただいたら消費税分サービス
	カーショップ スカイブルー	車検時エンジンオイル3ℓ無料 / 愛車の無料点検 / その他全て 500 円割引
	ケイショップ味彩館	弥五郎スタンプ3倍（期間中1回限り）
	メガネ・補聴器の正美堂	弥五郎スタンプ2倍
	やごろう農土家市	ソフトクリーム 50 円引き（期間中1回限り）
	スズキアリーナ大隅	車検時エンジンオイル3ℓ無料 / 当店プレミアムポイント2倍
	レストランおおすみ	弥五郎スタンプ2倍
末吉町	どらっぐトクミネ	お買い上げ時に1回8%割引（期間中1回限り）
	ふじのや	店内全て5%割引 / ゲンチャンポイント2倍
	B A S E C A F E	コーヒーのおかわり1杯無料
	焼肉しゃぶしゃぶ赤坂	アイスクリーム1つ無料サービス
	末吉電化	ゲンチャンポイント2倍（期間中1回限り）
	平川自動車	車検時エンジンオイル3ℓ無料
	小迫ストアー	当店ポイント10ポイント進呈（期間中1回限り）
	稲留商事	ゲンチャンポイント2倍
	徳重時計店	お買い上げ時に腕時計電池無料交換券プレゼント
	ヘアサロン アズマ	当店ポイント2倍（期間中1回限り）
	マインド薬局	お薬・健康食品 10%割引
	オートショップクマモト	自転車・バイク用ヘルメット 1,000 円割引
	来人〜夢（くり〜む）	お買い上げ金額の10%オフ！
	和升	店頭の品（野菜・果物）1割引
	中央クリーニング	一般衣類に限り10%オフ（期間中1回限り）
	食彩亭 磯華	店の名前入りタオル プレゼント
	末吉時計店	ゲンチャンポイント2倍
	春代美容室	技術料割引 500 円券進呈
	大川内設備	お見積・契約の方に粗品プレゼント
	ナンチク レストラン肉の蔵	土曜日・日曜日 和牛ステーキ定食注文時にゆずドリンクサービス（期間中1回限り）
財部町	やくし履物店	1,000 円以上お買い上げで粗品進呈
	ユダ電化	お買い上げ時に値引き
	片平酒店	キッチン用品をプレゼント（期間中1回限り）
	美容室 愛	（新規の方）3,000 円分頭皮診断 マッサージ半額 / 白髪軽減カラー無料 / 着物・婚礼衣装 5,000 円 OFF