

早めに受けよう!子宮頸がん・乳がん検診

受診期間 5月23日(月)～平成29年1月31日(火)



対象の方へ受診券またはクーポン券を配布し、検診を実施しています。

- 1位 乳がん
- 3位 子宮がん

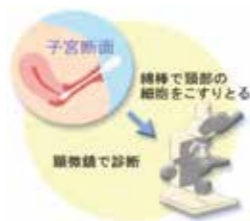
沖縄の女性がかかるがんとなるがんの順位です。女性なら誰もがなり得る病気ですが、(ステージI(リンパ節への転移がない状況)だと9割が助かる病気です。症状のない今だからこそ、がん検診を受けましょう!

子宮頸がんとは・・・?

子宮の入り口(子宮頸部)にできるがんです。20歳代後半～40歳前後で多くみられ、近年若年層で増加傾向にあります。

検査方法は・・・?

視診し、子宮頸部をブラシなどでこすって細胞をとり、顕微鏡で正常な細胞かどうかを確認します。痛みはほとんどありません。



乳がんとは・・・?

乳房にある乳腺(母乳をつくる場所)にできる悪性腫瘍です。40歳から50歳代に多くみられ、この年代の女性にとって最も多いがん死亡原因となっています。

検査方法は・・・?

マンモグラフィというレントゲン検査を用いて検査します。検査は約15分で終わりますが、多少の圧迫感と痛みがあります。



11月～1月 集団健診(特定健診・がん検診)の日程

健診受付時間 8:00～10:30

集団健診日	健診会場	定員	定員	子ども預かり※1
		(胃がん以外)	(胃がん)	
11月1日(火)	大謝名団地公民館(受付)	70	60	
	大謝名児童センター(健診)			
11月13日(日)	長田小学校(体育館)	140	60	
11月18日(金)	伊佐区公民館	100	60	
11月30日(水)	嘉数区公民館	70	60	
1月22日(日)	市立体育館	210	120	有
1月29日(日)	宜野湾市役所	210	120	有

集団健診での受診を希望される方は、下記の連絡先までご連絡をお願いします。

予約先 保健相談センター ☎898-5583

予約受付時間 8:30～17:15

※子ども預りを希望される方は、予約が必要です。なお、子ども預り申込者の健診受付時間は10:00～10:30となります。

※健診セットの送付もございますので、2週間前までにはお申し込みください。

☎ 保健相談センター ☎898-5583

手軽な運動、階段の上り下りはじめませんか?

まだまだうだるような暑さが続いていますね。暑いと、動くのがおっくうになり、ついつい運動不足になりがちです。「運動したいけど、なかなか時間が取れない」そんな時おススメしたいのが階段の上り下りです。

全身の筋肉の約7割は下半身に集中しています。最も筋肉の多い、太ももの筋肉全体が鍛えられる階段の上り下りは、効率の良い筋トレ。

筋肉量が増えると基礎代謝が上り、痩せ体質に変身! 早速だとジョギングよりも効果があります。下りも、太ももの筋肉を伸ばしながら鍛えると、筋力とバランスアップに有効です。ただし、かかとからドスンと着地するような下り方は、足腰への負担が大きくなるので注意しましょう。

肺機能を強化し、同時にスタイルアップも出来る手軽な運動、階段の上り下りを今日からはじめましょう!

国保などに比べ、医療費の自己負担額や保険料の負担が少なくなる場合があります。

65歳～74歳で一定の障がいのある方は『後期高齢者医療』を選ぶことができます。



対象(詳細はお問合せください)

- ・身体障がい者手帳
- ・療育手帳(A1・A2)
- ・精神障がい者保健福祉手帳(1・2級)
- ・障がい基礎年金(1・2級)の方など

窓口での自己負担額

- ・後期高齢者医療 → 1割負担 ※現役並み所得者は3割
 - ・国保 65～69歳 → 3割負担 70～74歳 → 1～3割負担
- ※負担が少なくなるかは、世帯の状況・収入の状況などによって異なりますので、ご相談ください。
※後期高齢者医療に加入した場合でも、申請により国保に戻ることができます。(75歳未満)

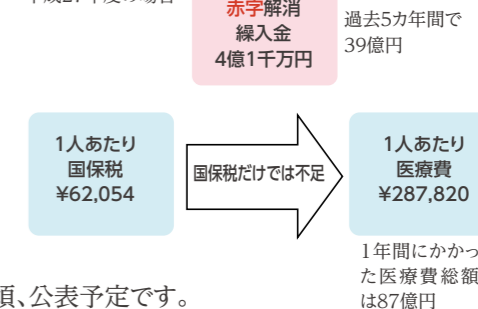
☎ 国民健康保険課 後期高齢者医療係 ☎893-4411 内線146・152

平成30年度から、県が中心となって市と一緒に国保の財政運営がおこなわれます。

- 現在は市が個別に運営していますが、県が中心となって市町村と一緒に運営します。
- 将来的には、県内市町村の保険料の負担が同じ程度になることをめざします。(標準税率)
- 国民健康保険が安定した制度になるよう、国が財政的な支援をおこないます。

国保は退職してから加入する人が多いため高齢者が多く、社会保険などに比べて医療費が高くなっています。そのため、国保税だけでは医療費が支払えないため、国・県からの補助金と、国保加入者以外の市民の方からの税金(赤字解消繰入金)でまかなわれています。

平成27年度の場合



現在、市町村と県で話し合いが進められています。市の標準税率は今年の秋頃、公表予定です。

2つの給付金 申請受付開始しました。

対象と思われる方には、8月末に税のお知らせとともに申請書を送付しています。



1. 臨時福祉給付金(平成28年度)

支給対象となる方

基準日(平成28年1月1日)において住民票が宜野湾市にある方で平成28年度の市民税(均等割)が課税されていない方。ただし、基準日に生活保護を受給されている方、平成28年度市民税(均等割)が課税されている方に扶養されている方は対象となりません。

支給額 対象者一人につき3千円(支給は1回限り)

2. 障害・遺族年金受給者向け給付金(年金生活者等支援臨時福祉給付金)

支給対象となる方

平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者のうち、平成28年5月分の障害基礎年金や遺族基礎年金等を受給している方。ただし、高齢者向け給付金を受給した方は対象となりません。

支給額 対象者一人につき3万円(支給は1回限り)

受付期間 9月1日(木)～12月1日(木)(土日祝日除く)

受付時間 8:30～11:45、13:00～17:00

申請方法 返信用封筒で返送、または窓口にて受付。

必要書類①申請書(押印)②運転免許証または健康保険証(後期高齢者被保険者証)の写し※対象者全員分③受取口座の通帳の写し(口座番号・名義等を確認します。)※外国人の方は在留カードの写しも必要です。

- 申請書の発送は、支給を保証するものではありません。
- 申請書の記入漏れ・必要書類の提出がないと、給付金の支給ができない場合や遅れるおそれがあります。
- 審査完了後、審査結果通知書(はがき)を送付し給付の可否や振込日等をお知らせします。
- 両方の支給対象者に該当する方は、2つの給付金を受給できます。

☎ 臨時福祉給付金担当(2階大ホール) ☎893-4411 内線374・375・376