

4

在宅保健サービス

4-1 ヘルシー講習会（高齢者食生活改善事業）

津市食生活改善推進員とともに、健康の基本である食生活を見直し、食べる楽しみをもつことで、健康の維持、増進を図り、高齢者のみなさんの交流の場にもなる教室です。

- 対象者 おおむね65歳以上の人とその支援のための活動に関わる人
- 内容 骨粗しょう症予防のための食事
主食・主菜・副菜を揃えた食事
- 費用 有料（350円程度）
- 場所 市内各地区市民センター及び公民館等

●お問い合わせ 各保健センター 参照＞→P.1

4-2 訪問指導＜保健師等が訪問します＞

保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士が訪問し、生活習慣病予防、フレイル予防、介護予防、栄養改善、口腔衛生の向上などの相談及び助言を行います。

- 対象者 生活習慣病など健康に不安のある人とその家族
- 費用 無料

●お問い合わせ 各保健センター 参照＞→P.1

4-3 健康手帳の交付＜健康の記録を残しましょう＞

健康診査結果や予防接種歴、受診の状況について記録を残すことで、自らの健康管理に役立ててもらおうよう、健康手帳を交付しています。

- 対象者 希望者や健康診査などを受診した人
- 費用 無料

●お問い合わせ 各保健センター 参照＞→P.1

4-4 健康相談 <ひとりで悩まずに早めに相談を>

■ 精神科医師によるこころの健康相談

精神科医師が、こころの病気や不安などの相談に応じます。

- 対象者 こころの悩みがある人、及びその家族
- 費用 無料

※ 相談の日時等の詳細は、広報津「健康づくりだより」をご覧ください。

- お問い合わせ 各保健センター 参照> →P.1

■ 健康相談・栄養相談

こころとからだ、健康に関する相談に保健師が応じます。また、生活習慣病予防の食事やバランスのとれた食事など栄養に関する全般的な相談に栄養士が応じます。

- 費用 無料
 - ・定期相談の日時等の詳細は、広報津「健康づくりだより」をご覧ください。
 - ・随時相談も受付しています。いずれも事前予約が必要です。

- お問い合わせ 各保健センター 参照> →P.1

4-5 健康教育 <健康づくりをすすめましょう>

■ 元気づくり教室（出前健康教室・健康相談）

自治会・老人会などの団体や健康づくりの自主グループなどからの依頼により、保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士等が会場に出向いて、健康に関する講話、健康体操や健康相談などを行います。

- 内容 歯の健康、食生活や栄養、生活習慣病予防、フレイル予防、認知症やねたきりの予防などの話、健康体操や相談
- 利用方法 開催希望日の1か月前までに各保健センターへ、日程、内容などを相談のうえ、派遣依頼書と健康教室等開催のチェックリスト（所定様式あり）を提出してください。
- 費用 無料

- お問い合わせ 各保健センター 参照> →P.1

■ 美里保健センター（運動施設）での講座について

美里保健センター運動施設では、下記の講座を実施しています。

講座名	予約	定員	備考
ストレッチ体操	不要	なし	
水中運動	要	25	
初心者ウォーキング（水中）	要	20	
ゆっくりのびのび体操	要	20	
水中のんびり歩行	要	10	運動相談を受け、歩く力をつける必要があると判断された人を対象とします。

●使用料 16歳～64歳 310円

65歳以上・障がい者手帳をお持ちの方 150円

※ 施設を利用するには、事前に利用講習会を受講する必要があります。

<利用講習会のご案内>

●開催時間（火曜日～土曜日） 15：00開始

（日曜日・祝日） 11：00開始

※ 開始10分前には受付にお越しください。

●お問い合わせ 美里保健センター（運動施設専用電話）TEL：279-3550

4-6 健康診査・がん検診等

津市等では、以下の健康診査・がん検診等を行います。

受診の際には受診券が必要です。日時、申込方法、費用、持参するもの等の詳細は、広報津6月16日号と同時期に配布の「保存版 がん検診と健康診査のご案内」や各受診券発送案内通知をご覧ください。

※ 健康増進法健康診査、肝炎ウイルス検診、がん検診、結核健診及び歯周病検診の対象年齢は年度末年齢です。

■ 国民健康保険特定健康診査

- 対象者 津市国民健康保険加入の40歳～74歳の人
- 料金 500円（前年度の市・県民税非課税世帯：無料）
- 実施期間 7月～11月【個別健診】
8月～12月【集団健診】
- お問い合わせ 保険医療助成課 TEL：229-3317

■ 後期高齢者健康診査

- 対象者 津市の後期高齢者医療制度の被保険者（75歳以上の人・65歳～74歳で一定の障がいがあり、申請により広域連合の認定を受けた人）
- 料金 無料
- 実施期間 7月～11月【個別健診】
8月～11月【集団健診】
- お問い合わせ 保険医療助成課 TEL：229-3285
三重県後期高齢者医療広域連合 TEL：221-6884

※ 津市国民健康保険・後期高齢者医療に加入されていない人の健康診査に関するお問い合わせは、組合健康保険、共済組合等ご加入の各医療保険者に直接お願いします。

■ 健康増進法健康診査

- 対象者 40歳以上で、医療保険未加入の人（生活保護を受給されている人など）
- 料金 無料
- 実施期間 7月～11月【個別健診】
- お問い合わせ 健康づくり課または各保健センター 参照＞→P.1

■ 肝炎ウイルス検診

血液検査によるB型・C型肝炎ウイルス検査を実施します。

- 対象者 ① 40歳の人
② 41歳～89歳で過去に津市の肝炎ウイルス検診を受けていない人
- 実施期間 7月～翌年3月

●お問い合わせ 健康づくり課または各保健センター 参照＞→P.1

■ がん検診

下記の種類のがん検診を実施します。

がん検診の種類	対象者
胃がん検診（胃部エックス線検査）	40歳以上の人
胃がん検診（胃内視鏡検査）	50歳以上偶数年齢の人（エックス線検査か内視鏡検査のどちらかを受診できます。）
肺がん検診 大腸がん検診	40歳以上の人
子宮がん検診	20歳以上の女性
乳がん検診（乳房エックス線検査）	40歳～60歳の偶数年齢の女性及び61歳以上で昨年度に乳房エックス線検査を受けていない女性
乳がん検診（乳房超音波検査）	30歳～39歳の女性及び41歳～59歳の奇数年齢の女性
前立腺がん検診	55歳・60歳・65歳・70歳・75歳の男性

※ 肝炎ウイルス検診・がん検診は、対象となる検診について集団検診か、市内協力医療機関で行う個別検診のどちらかを選択し、年度内に一人1種類につき1回受診できます。

- 実施期間 7月～翌年3月

●お問い合わせ 健康づくり課または各保健センター 参照＞→P.1

■ 結核健診

- 対象者 65歳以上の人
- 料金 無料
- 場所 保健センター等
- 実施期間 7月～翌年2月

●お問い合わせ 健康づくり課または各保健センター 参照＞→P.1

■ 歯周病検診

- 対象者 30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の人
- 料金 無料
- 場所 市内協力医療機関
- 実施期間 8月～11月

●お問い合わせ 健康づくり課または各保健センター 参照＞→P.1

4-7 高齢者インフルエンザ予防接種

- 対象者 津市に住民登録があり、①、②のいずれかに該当する人
 - ① 接種当日の年齢が65歳以上の人
 - ② 接種当日の年齢が60歳から64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人
 - ※ 詳しくはかかりつけ医にご相談ください。
- 料金 一部自己負担があります。
 - ※ 生活保護受給者は無料です。（被保護証明書が必要です。）
- 場所 県内協力医療機関
 - ※ 時期などの詳細については広報津をご覧ください。

●お問い合わせ 健康づくり課または各保健センター 参照＞→P.1

4-8 高齢者肺炎球菌定期予防接種

●**対象者** 津市に住民登録があり、①、②のいずれかに該当する人

※ 過去に1回でも肺炎球菌ワクチン（23価）を接種した人は対象とはなりません。

① 年度内に下記の年齢となる人

65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳

② 接種日当日の年齢が60歳から64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人

※ 詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

●**料 金** 一部自己負担があります。

※ 生活保護受給者は無料です。（被保護証明書が必要です。）

●**場 所** 県内協力医療機関

※ 時期などの詳細については広報津をご覧ください。

※ 定期予防接種の対象とならない65歳以上の人には費用助成の制度があります。（過去に1回でも肺炎球菌ワクチン（23価）を接種した人は対象となりません。）

●**お問い合わせ** 健康づくり課または各保健センター 参照＞→P.1

4-9 高齢者肺炎球菌予防接種費用助成

●**対象者** 津市に住民登録がある満65歳以上の人で高齢者肺炎球菌の定期予防接種対象者でない人。（脾臓を摘出している人と公害健康被害認定を受けている人を除く）

過去に1回でも肺炎球菌ワクチン（23価）を接種した人は対象となりません。

●**料 金** 接種にかかる費用の一部を助成します。

※ 助成を受けるには助成券が必要です。

●**場 所** 県内協力医療機関

●**お問い合わせ** 健康づくり課または各保健センター 参照＞→P.1