

知らないうちに感染していることがあります!

一生に一度は**肝炎ウイルス検診**を受けましょう

ウイルス肝炎は、ウイルスによる感染症で、そのウイルスの種類によりB型肝炎・C型肝炎などと呼ばれています。三重県内には、B型およびC型肝炎ウイルスに感染している人が5000人程度いるといわれています。しかし、感染の原因が不明であったり、感染していても自覚症状がほとんどないことが多いため、感染が発見されていない人もいます。肝炎は、全身倦怠感・食欲不振・吐き気・嘔吐などの症状が現れます。

特に40歳以上の方に感染者が多いと言われていますが、その原因は、肝炎ウイルスに汚染された注射・輸血・血液製剤が使用されていたためです。気になる方は、一度肝炎ウイルス検診を受けることをお勧めします。

【対象者】

- ① 昭和42年生まれの方
- ② ①以外で過去に肝炎ウイルス検診を一度も受けたことのない方で次に該当する方
 - ・過去に肝機能異常を指摘された方
 - ・広範な外科的手術を受けたことのある方
 - ・妊娠・分娩時に多量に出血したことのある方
 - ・特定健康診査で、GPT値により要指導とされた方

※ただし、対象者に該当する方でも、以前に肝炎ウイルス検診を実施したことが確実である場合、過去にB型・C型肝炎治療を受けたことのある場合は、対象から除きます。

【実施期間】 **8月1日～12月31日**

【実施場所】

市内の医療機関（右表）

【実施方法】

医療機関へお問い合わせの上、受診してください

【実施内容】

問診・B型肝炎ウイルス検査・C型肝炎ウイルス検査

【受診負担金】

1,200円（各医療機関窓口でお支払いください）

※ただし、70歳以上の方（昭和14年3月31日までに生まれた方）、65～69歳の重度障害者で後期高齢者医療被保険者の方、生活保護受給証明書持参の方は無料

【注意事項】

- B型およびC型肝炎ウイルス検診を併せて実施します。どちらか片方だけの検診はできません。
- 検診日前日の暴飲・暴食は避けてください。

★伊賀保健所では、上記対象者以外の方の検診もしていますのでお問い合わせください。（伊賀保健所 ☎24-8070）

【問い合わせ】

本庁	健康推進課	☎22-9653
伊賀支所	いがまち保健福祉センター	☎45-1015
島ヶ原支所	住民課	☎59-2163
阿山支所	住民課	☎43-9711
大山田支所	住民課	☎47-1151
青山支所	青山保健センター	☎52-2280



医療機関名	電話番号
アクアクリニック伊賀	21-6500
浅野整形外科内科	36-2550
あずまクリニック	26-0333
あずま診療所	46-9977
阿波診療所	48-0004
新医院	21-3381
伊賀市健診センター	24-1186
伊藤医院	24-4700
猪木内科医院	21-8288
上野こどもクリニック	23-8558
馬岡医院	21-3005
大西医院	21-0219
岡波総合病院 (岡波健康管理センター)	24-2555
河合診療所	43-1511
川原田内科	52-0500
紀平医院	45-5470
霧生診療所	54-1002
黒田クリニック	52-2099
佐々木内科	21-3100
佐那具医院	23-3330
嶋地医院	37-0114
しみずハートクリニック	21-4528
城医院	52-0017
滝井医院	23-1111
竹沢医院	59-2019
竹沢内科歯科医院	23-5553
竹代クリニック	22-2300
中産婦人科緑ヶ丘クリニック	21-5678
西田整形外科医院	23-4556
松本胃腸内科	26-3750
ひらい小児科クリニック	21-3101
広瀬医院	21-1383
まちしクリニック	45-7788
みずたにクリニック	21-8585
宮本医院	21-4719
森川病院	21-2425
森田クリニック	22-2233
山田診療所	47-0305
ゆめが丘クリニック	26-0100
吉村クリニック	22-2121

特定健康診査を実施します

これまで市が行ってきた基本健康診査に変わり、40歳から74歳の方は特定健康診査が始まります。健診によりメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者や予備群を把握し、その対象者に予防・改善に向けての生活改善を指導します。

7月下旬以降に受診券・特定健康診査質問票などを送付しますので必ず受診してください。

【実施期間】 8月～12月

【受診場所】 県内の受託医療機関（伊賀市内指定医療機関一覧表を同封します）

※どこの医療機関でも自己負担額、健診内容は同じです。

【自己負担額】 国民健康保険に加入の方は1,000円です。その他の方は受診券に表示してありますので医療機関の窓口でお支払いください。

【受診方法】 同封の特定健康診査質問票を記入し、受診券・保険証とともに医療機関の窓口へ提出してください。

※受診される前に必ず医療機関へ予約をしてください。

※長寿医療制度（後期高齢者医療制度）に加入の方は、本紙7月1日号でお知らせしています。実施期間・受診場所・受診方法は同じです。

65歳以上の方は生活機能評価も受けましょう ～高齢期を健やかに暮らすために～

高齢期の健康づくりでは、心身の機能を落とさないことが生活習慣病の予防とともに重要です。生活機能評価により生活機能の低下が見られる方には、機能の維持向上のための介護予防事業へのご案内をします。7月下旬以降に受診券などを送付しますので、必ず受診してください。

【対象となる方】 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方

【受診方法】

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の方は、特定健診と同時に受診していただけます。それ以外の医療保険に加入の方は、健診とは別に受診していただけます。

【自己負担額】 無料

【問い合わせ】 本庁健康保険課 ☎22-9659

健康推進課 ☎22-9653

地域包括支援センター ☎26-1521

高齢受給者証を送付します

高齢受給者証には、病院などでの医療費の負担割合が記載されています。70歳から74歳までの方に送付しますので、受診される際は、保険証と「高齢受給者証」を病院の窓口へ提示してください。

※長寿医療制度（後期高齢者医療制度）に加入している方は除きます。

※これから70歳になる方は、誕生月の下旬（1日生まれの方は誕生月前月の下旬）に郵送します。

【問い合わせ】

本庁健康保険課 ☎22-9659



家庭での省エネ対策講座



いよいよ夏本番になり、暑い日が続き、エアコンや冷蔵庫が大活躍しています。でも、エアコンや、冷蔵庫を使えば使うほど電気をたくさん使い、その結果二酸化炭素をたくさん排出することになります。そこで少しでも二酸化炭素の排出を抑えるためにエアコンと冷蔵庫の省エネのポイントをご紹介します。

《エアコン編》

- 設定温度を下げすぎていませんか？外気との差を5℃以内にするのが身体にやさしいと言われています。
- レースのカーテンやすだれなどで日差しをカットしましょう。
- 外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的です。
- エアコンと扇風機を併用し、冷気を部屋全体に廻すと効果的です。
- 室外機周辺は、放熱の妨げにならないように整理整頓を心がけましょう。

《冷蔵庫編》

- 扉の開閉を減らすよう食材の整理をしましょう。
- 冷蔵庫の中を詰め込みすぎていませんか？冷気が全体に行き渡るようにしましょう。
- 温かいものは冷ましてから入れましょう。

このようなことを心がけて今年の夏を過ごしてみてもいいかな？思った以上に省エネができるのかもしれないね。

【問い合わせ】 本庁環境政策課 ☎22-9637

ご注意を！！

花火をごみ処理される際は、古い・湿っているなどの理由に関わらず、必ず使い切って可燃ごみ扱いにしてください。未使用の花火があると、ごみ処理施設の火災を招く原因となります。

