

Q 職場で特定健診はあるけど、がん検診はないから受けたことがない。がんが気になるんだけど、どうしたらいいかな？

A 町のがん検診を受診することが可能です。
「令和4年度がん検診・健康診査申込書」にて申込をされた方には、時期が近づきましたら、受診録等を配付します。まだ申込されていない方は、お問い合わせください。

Q 後期高齢者医療被保険者になったら、特定健診は受診できるの？

A 特定健診の代わりに、75歳以上の方を対象とした「健康診査」を無料で受診することができます。



健診のススメ

6月より町の総合健診がはじまります！

健康を維持するためには、**年1回の健診(検診)**が必要です。コロナ禍において、健診を受ける方が減少傾向にありますが、病気の発見が遅れてしまう可能性があります。**生活習慣病の早期予防・早期発見**のため、町の総合健診の機会を活用ください。

おしえて！総合健診Q&A

40歳から74歳までの国民健康保険加入者と、「令和4年度がん検診・健康診査申込書」で各種健診(検診)を申し込まれた方には、日程が近くなりましたら、受診録などを個別に配付します。申し込みがお済みでない方は、お早めに申し込みください。

なお、総合健診の詳細は、今年3月末に全戸配付した「**令和4年度南会津町健康増進事業日程表**」をご確認ください。

項目	対象者(町民)	受診料金
特定健診	40歳から74歳までの国民健康保険加入者 ※今年度40・45・50・55歳を迎える方は無料	1,000円
胸部レントゲン検査	40歳以上の方	500円
胃がん(バリウム)検診	30歳以上の方	1,500円
大腸がん検診	35歳以上の方	300円
肺がん(カクタン)検診	40歳以上で、過去に喫煙歴があり肺がんのリスクが高い方	700円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	500円
肝炎ウイルス検査	40歳以上で、過去に検査歴がない方	500円
歯周病検診	40・50・60・70歳を迎える方	500円

Q 年齢も若いし、症状もないから健診を受けなくても影響ないよね？

A 自分では、病気に気付きません。生活習慣病は、進行するまで自覚症状がないことがほとんど。症状や異常がなくても、病気が進行している可能性もあります。ぜひ、健診を受けてください！



Q 去年は人間ドックを受けたし、今年は健診を受けなくてもいいかな？

A 病気を見つける目安は1年です。早期発見・早期治療のために、毎年健診を受診することが大切です。自覚症状が出てからでは、治療に時間を要します。早期発見できれば、時間もお金も最小限で済みます。



Q 定期的に通院し、血液検査を受けているけど...健診の受診は必要なの？

A 持病以外の病気が見つかる可能性があります。医療機関では、治療に必要な検査を行うため、幅広い項目を検査するとは限りません。隠れた病気を見つけるために、健診の機会を活用しましょう。



Q 国保に加入しているけど、職場の健診を毎年受診しているから、町の健診を受診しなくてもいいんでしょ？

A 職場での健診結果や、医療機関での検査結果を提出いただくと、「特定健診を受診した」ものとして取り扱います。
国民健康保険加入者で、町に健診結果を提出いただいた方には、1,000円分の商品券を贈呈します。



Q 夫の扶養に入っているけど、町の健診を受診することはできるのかな？

A 加入する保険者から発行される「受診券」があれば、受診できます。また、39歳以下で健診を受ける機会のない方には、「若年健診」をご用意していますので、お気軽にお問い合わせください。



令和4年度子宮がん・骨粗しょう症・乳がん検診のご案内

同じく6月より婦人科検診を実施します。「令和4年度がん検診・健康診査申込書」にて申し込みをされた町民の方には、受診録を配布します。

受診を希望される方で申し込みをされていない場合は、下記までお早めにご連絡ください。

なお、乳がん検診については、**事前に受診日の予約**が必要です。予約方法などの詳細については、申し込みをされた方々に通知しますので、ご覧ください。

検診日程・料金については、「**令和4年度南会津町健康増進事業日程表**」にてご確認ください。

【問合せ】

健康福祉課 健康増進係 電話 0241-62-6180 館岩総合支所 町民課 住民係 電話 0241-78-3325
伊南総合支所 町民課 住民係 電話 0241-76-7713 南郷総合支所 町民課 住民係 電話 0241-72-2225

※ただし、町が指定する検査項目を満たしている方が対象です。詳しくは、お問い合わせください。

4・5月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
5月15日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
5月22日	館岩愛輝診療所	0241-78-8688
5月29日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
6月5日	朝日診療所(只見町)	0241-84-2221
6月12日	きむらクリニック	0241-62-5576
6月19日	佐藤医院(下郷町)	0241-67-2134
6月26日	高橋医院	0241-62-0040

■ えがおスタッフからのおすすめ



発達が気になる子の心がわかる幸せ子育ての手引き

監修/田中 康雄
イラスト/ニシハマカオリ

発達が気になる子に起こりやすい46のエピソードをもとに、両親や周りの人ができるかわり方のヒントが紹介されています。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶
egao@minamiaizu.org



すまいるだより

vol. 49

「発達のでこぼこはみんなある」

5月は新しい環境に慣れ、行動が広がる時期です。たくさんのお会いや覚えることにひと段落がつき、自分のペースをつかんだ人の毎日は充実していることでしょう。

とはいえ、十人十色という言葉があるように、新しい環境になじめずに、一人だけ取り残された気持ちになっている人はいらっしゃるかもしれません。

新しい環境に慣れることが早く時間をかけるタイプも、慎重に大切な個性です。どんな場面でも、自分の持ち味を忘れず、活せる工夫が大切です。そして、それは大人だけでなく子どももおなじです。**引**越し、進学等、自分を取ったお子さんが、この町にもたくさんいます。特に、家庭という小さな

な集団から、初めて大きな集団で生活することになったお子さんの中には、新生活になかなか慣れることができないお子さんもいることでしょう。もしかすると、その子と比べ、自分たちの子育てを責めたり、「うちの子は何か問題があるのかしら」と悩む方がいるかもしれません。そんなときはぜひ、たくさんさんの情報を持つ機関に相談ください。

実際、私たちがいる子育て世代包括支援センター「えがお」にも、「夜、何度も起きる」「なかなか挨拶ができない」「着替えが上手にできない」「落ち着がない」など、日常生活のつまづきに悩む保護者さんのご相談が増えています。私たちは、相談に合わせてご家族が悩むことが少しでも楽になるように、対応方法や生活の工夫を一緒に考えます。

最近は、「うちの子は発達障害かもしれない」と相談くださる保護者さんも増えました。ここ数年、発達障害という名称が一般的になったことと関係があるように思います。

発達障害は誰かと比べて劣っていることではなく、ひときわ大きい個性を持っている状態です。発達障害に関する正しい情報が広まったことで、発達障害とは、見たり、聞いたり、触ったり、味わったりするときの受け止め方や感じ方が個性的なために、「得意と苦手の差がはっきりしている」ということを知ってもらえるようになってきました。

ただし、広まったのは発達障害の「情報」であって、その子ども自身の「思い」ではないのかもしれない。発達障害の診断にこだわらず、本人の得意を活かした生活の工夫や苦手を責めない環境の作り方が大切です。早くから子どもの状態に合う適切なサポートを行うと、新しい環境に慣れることがよりスムーズになります。折に触れて出会う新しいことも楽しめるようになっていたり、自分の気持ちを周囲に打ち明けて助けを求めたりして、大人へと成長し

発達のでこぼこという言葉が使われるようになってきましたが、人は得意・不得意の両方を誰でも持っている、それは人それぞれという意味です。

おつちよこちよいだけれどフットワークがよくて頼りになる人、慎重だけれど仕事になりやすいけれど事前準備をしっかりとる人：そんな一人ひとりによって社会は出来上がっています。私たちはみんな「発達のでこぼこ」と付き合いつつ、得意な力を活かせるように頑張っています。



栄養士監修コラム

野菜を使った健康レシピ



今月の野菜 春キャベツ

春キャベツにはビタミンC、Uが豊富に含まれています。カリウム、カルシウム、食物繊維の栄養素も含まれています。

ビタミンU…胃酸の分泌を抑えて胃の粘膜を修復する働きがあります。

※ビタミンUはキャベツから発見されたビタミン様物質で別名「キャベジン」と呼ばれています。

作り方

- キャベツはせん切り、玉葱は薄切りにして電子レンジで5分加熱し、水気を絞る。人参はラップに包んで電子レンジで1分加熱してすりおろす。
- ひき肉と①の野菜に、カレー粉と塩少々をよく混ぜ、2等分にして長円形にまとめ、水と小麦を混ぜたもの、パン粉の順に衣をつける。
- 生わかめは一口大に切り、大葉はせん切りにします。これをしょう油、酢、削り節と混ぜます。
- フライパンに油を注いで170℃程度に熱し、③を入れて中火で4分位揚げ焼きにします。メンチカツを盛り付け、⑤を添えれば完成。

春キャベツの メンチカツ

栄養価(1人分)

エネルギー	214kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	11.9g
炭水化物	16.5g
塩分相当量	1.1g



材料(2人分)

春キャベツ	200g	揚げ油	適量
玉ねぎ	50g	小麦粉	大さじ1/2
豚ひき肉	70g	水	大さじ1
人参	50g	塩	少々
パン粉	10g	生わかめ	30g
カレー粉	小さじ1/2	しょう油・酢	各小さじ1
		削り節	3g