



平成30年度

さわやか健康だより

年間保存版 平成30年4月1日発行

申込・問い合わせ

草津市健康増進課（市庁舎2階）

☎561-2323 FAX 561-2482

e-mail kenko@city.kusatsu.lg.jp

子育て相談センター（さわやか保健センター3階）

☎561-2331 ☎561-2339

FAX 561-2491

e-mail soudan-kosodate@city.kusatsu.lg.jp

各種けん診について ※P.3「5. けん診を受けるときの注意事項」を必ず事前に確認ください。

1. がん検診・肝炎ウイルス検診 ☎561-2323

職場などで受ける機会のない人は、がんの早期発見のため市の検診を受けましょう。

今までに肝炎ウイルス検診を受けたことのない人は、肝炎ウイルス検診を受けましょう。

- **申 込**：医療機関の窓口で「草津市の検診を受けたい」と伝えてください。事前予約が必要な医療機関もあります。胃がん（集団）の申込みはP. 2をご覧ください。
- **持ち物**：健康保険被保険者証、（ある人は）無料クーポン券、受診料。肝炎ウイルス検診を受診する人で無料クーポン券の対象でない人は受診券。なお、受診料免除の人は「受診料免除可否決定通知書」を当日医療機関窓口で提示ください。詳しくはP. 3をご覧ください。
肝炎ウイルス検診受診券発行は、本人確認書類を持参のうえ健康増進課で手続きを行ってください。

検診の種類	対 象 者	受 診 料		実 施 場 所	実施期間	内 容 と 注 意 事 項	
		64歳以下	65～70歳 69歳以上				
肺がん・結核	40歳以上 昭和54年3月31日までに生まれた人	700円 喀痰検査が必要な人は合計1,500円	無 料	草津市・栗東市内の実施医療機関 (P.6～8参照)	平成30年6月～平成31年3月末日	胸部X線検査(全員) 喀痰検査は、下記に該当した人が対象です。 ●50歳以上の人で、喫煙指数(1日あたりの喫煙本数×喫煙年数)が600以上(過去の喫煙を含む)の人	受診頻度は1年度に1回
肝炎ウイルス	40歳以上 昭和54年3月31日までに生まれた人で過去に受けたことのない人	900円	無 料		※草津市・栗東市以外の医療機関では受診できませんのでご注意ください。	平成30年6月～平成31年2月末日	血液検査
胃がん(個別)	50歳以上 昭和44年3月31日までに生まれた人	2,200円	無 料		平成30年6月～平成31年3月末日	胃X線(バリウム)検査	受診頻度は2年度に1回 (平成30年度に限り、前年度に受診歴があっても受診可能) ※胃がん検診はバリウム検査の個別検診が集団検診、もしくは内視鏡検査のうち、いずれかを2年度内に1回受診できます。
		3,100円	無 料		平成30年6月～平成31年2月末日	胃内視鏡検査	
胃がん(集団)		900円	無 料	さわやか保健センター	P2参照	胃X線(バリウム)検査	
大腸がん	40歳以上 昭和54年3月31日までに生まれた人	500円	無 料	草津市・栗東市内の実施医療機関 (P.6～8参照)	平成30年6月～平成31年3月末日	検便(便潜血)検査	受診頻度は1年度に1回
子宮頸がん	20歳以上の女性 平成11年3月31日までに生まれた人	1,400円	無 料	滋賀県内の実施医療機関 ※草津市・栗東市内の実施医療機関はP.6～8参照	平成30年4月～平成31年3月末日	内診と細胞診	受診頻度は2年度に1回 平成29年4月1日～平成30年3月31日の期間に受診した人は、今年度中の受診はできません。
乳がん	40歳～49歳の女性 昭和44年4月1日～昭和54年3月31日生	1,900円	無 料			マンモグラフィ2方向	
	50歳以上の女性 昭和44年3月31日までに生まれた人	1,300円				マンモグラフィ1方向	

*過去の受診日が不明な人は、事前に健康増進課まで、お問合せください。

◎無料クーポン券

草津市では、子宮頸がん検診・乳がん検診・肝炎ウイルス検診において、以下の対象の人に無料クーポン券を発行しています。

子宮頸がん検診	平成30年4月1日時点で、20歳・25歳・30歳・35歳・40歳の女性
乳がん検診	平成30年4月1日時点で、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の女性
肝炎ウイルス検診	平成31年3月31日時点で、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳の人で、かつ過去に草津市肝炎ウイルス検診を受けたことのない人

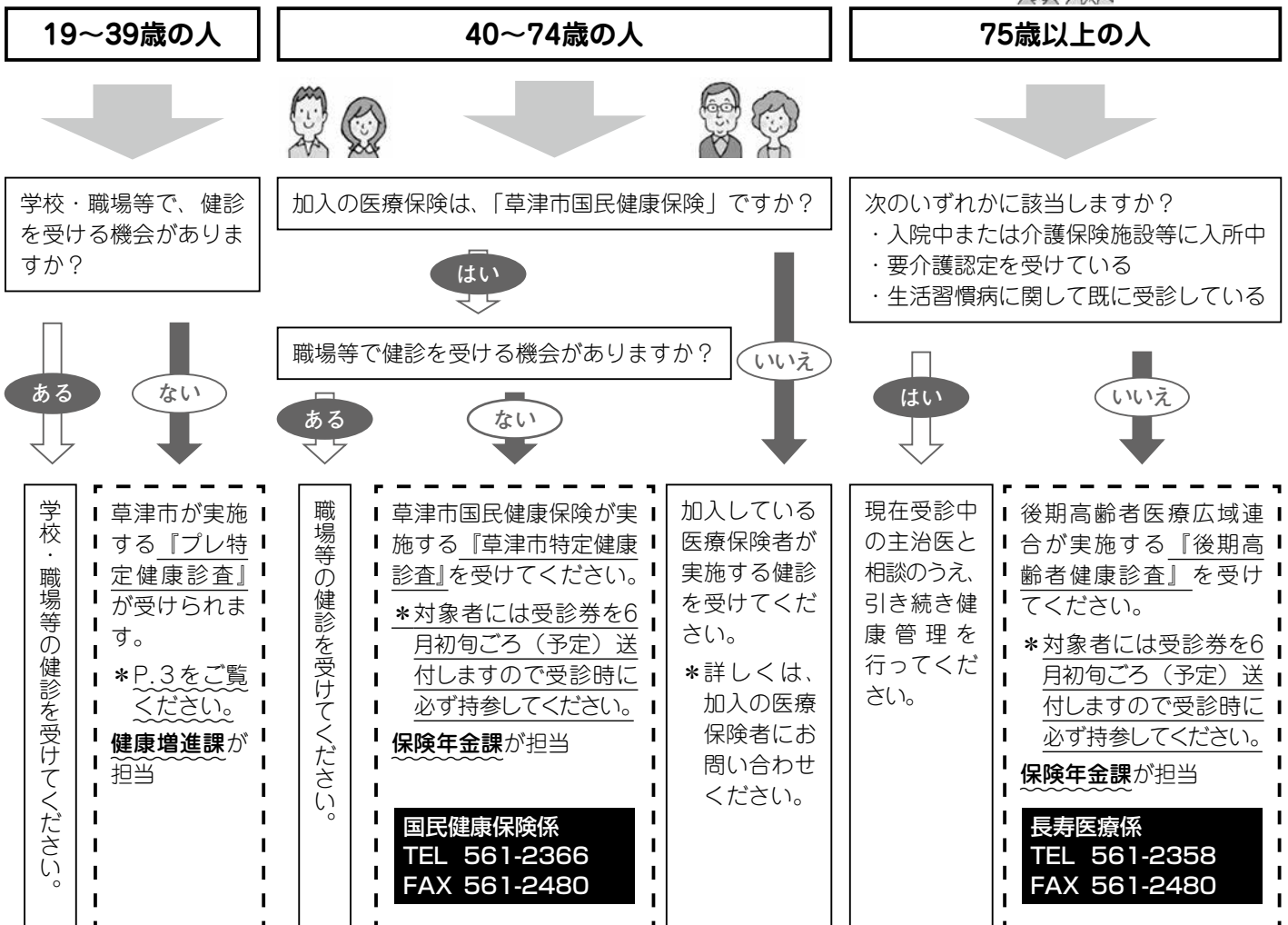
2. 胃がん検診(集団) ☎561-2323

- 申 込：事前に健康増進課に予約をしてください。当日の受付時刻は、予約時にお知らせします。
- 持ち物：受診票、受診料。なお、受診料免除の人は「受診料免除可否決定通知書」を当日受付窓口で提示ください。

検診の種類	対 象 者	受 診 料	実施場所	日 程	
胃がん検診 (集 団)	50歳以上 昭和44年3月31日 までに生まれた人	900円 70歳以上無料	さわやか 保健センター 1階	6月11日(月) 7月2日(月) 10月3日(水) 11月20日(火)	6月26日(火) 9月19日(水) 11月1日(木) 12月6日(木)

3. あなたの受けられる「健診」を確認しましょう ☎561-2323

健診は健康状態を知る第一歩です。年に一度の健診であなたの健康チェックをしましょう。



◎市では、国民健康保険加入の人で、草津市特定健康診査を受けた結果、生活習慣の改善が必要となった人に、**特定保健指導**を実施しています。対象になられた人は、必ず参加いただき、生活習慣病のリスクを減らしましょう。

4. メタボ予防健康診査(個別) ☎561-2323

生活習慣の改善を振り返る機会になり、生活習慣病の早期発見、早期治療につながります。

健診を受けるときには、食後10時間以上経過していることが望ましいとされています。

- 申 込：医療機関窓口で「草津市の健診を受けたい」と伝えてください。

事前予約が必要な医療機関もあります。

- 持ち物：健康保険被保険者証、受診料。なお、受診料免除の人は「受診料免除可否決定通知書」を当日医療機関窓口で提示ください。

健診の種類	対 象 者	受診料	実施場所	実施期間
プレ特定健康診査	平成31年3月31日までに19～39歳になる人で、学校・職場等で受診機会のない人 (昭和54年4月1日生～平成12年4月1日生)	1,800円	草津市・栗東の 実施医療機関 P.6～8 参照	平成30年 6月 ～ 平成31年 3月末日
生活保護受給者健康診査	昭和54年3月31日以前に生まれ、医療保険に未加入で、受診時に生活保護を受給している人 * 事前に健康増進課で免除申請をしてください。	免 除		

5. けん診を受けるときの注意事項 ☎561-2323

◎受診料免除

次の①～③の人は、各種けん診（がん検診・肝炎ウイルス検診・プレ特定健康診査・生活保護受給者健康診査・節目および妊婦歯科健康診査）の受診料が免除になります。

- ① 65～69歳で一定の障害があり、後期高齢者医療制度に加入している人で、受診時に後期高齢者医療被保険者証を提示した人
- ② 市民税が非課税世帯の人
- ③ 生活保護世帯の人

②、③の人は、けん診を受ける前に受診料免除の手続きが必要です。受診後の申請はお受けできません。4月2日（月）から受診する1週間前までに、健康増進課の窓口および郵送で、事前の手続きを行ってください。

窓口申請時の持ち物：本人確認書類、印鑑（代理人が届出をする場合）

審査後、「草津市受診料免除可否決定通知書」で通知します。免除を認めると書かれている人は受診時、医療機関の窓口で提示すると受診料が無料になります。通知書を持参されない場合は、受診料が無料となりません。代理人の方が来られる場合や、ご不明な場合、健康増進課の窓口にお越しいただくことが難しい場合は、

☎561-2323 にお問い合わせください。

- 受診日当日に草津市に住民登録をしている該当年齢の人が対象です。
- 胃がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診は2年度に1回（ただし胃がん検診は平成30年度に限り、前年度に受診歴があっても受診可能）肝炎ウイルス検診は一生に1回、その他の検診は1年度に1回受けられます。
- 次の項目に該当する人は原則、市が実施するがん検診・肝炎ウイルス検診の対象とはなりません。医師と相談し、必要ならば適切な治療や検査を受けましょう。

- ① 検診の部位について自覚症状のある人
- ② 検診の部位について治療中あるいは経過観察中の人
- ③ 検診の結果が要精密検査となった場合に、精密検査を受けることが困難な人
- ④ 体位変換ができない等、安全な検査の実施が困難な人



生活習慣病相談について ☎561-2323

生活習慣病（糖尿病や脂質異常症、高血圧、肥満など）の予防ができるよう、保健師や管理栄養士があなたの生活習慣の改善にむけての相談に応じます。定期的に通院している人は、まず主治医に相談してください。

●申 込：相談日前日までに健康増進課に予約をしてください。
相談時刻は受付時にお伝えします。

●場 所：さわやか保健センター

●料 金：無 料



たび丸

	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
実 施 日	15日(火)	14日(木)	4日(水)	3日(金)	6日(木)	2日(火)	7日(水)	7日(金)	16日(水)	7日(木)	6日(水)
			12日(木)	8日(水)	13日(木)	12日(金)	13日(火)	11日(火)			
	25日(金)	28日(木)	20日(金)	21日(火)	21日(金)	17日(水)	22日(木)	19日(水)	24日(木)	22日(金)	19日(火)
			27日(金)	28日(火)	26日(水)	25日(木)	28日(水)	25日(火)			

「おでかけドクターとお気軽トーク」「おでかけ薬剤師とお気軽トーク」

1. おでかけドクターとお気軽トーク

- 対 象：草津市内で活動されているおおむね10人以上の団体やサークル、クラブ等
- 実施期間：平成30年4月2日～平成30年12月7日
- 内 容：医療や健康に関する疑問や質問について草津栗東医師会の医師が会場に出向きトークします。
- 申込方法：各地域まちづくりセンターや草津市ホームページの申込書を直接、草津栗東医師会事務局へ(☎563-3380)

2. おでかけ薬剤師とお気軽トーク

- 対 象：草津市内で活動されているおおむね10人以上の団体やサークル、クラブ等
- 実施期間：平成30年4月2日～平成31年3月15日
- 内 容：お薬に関する疑問をびわこ薬剤師会の薬剤師が会場に出向きトークします。
- 申込方法：各地域まちづくりセンターや草津市ホームページの申込書を直接、びわこ薬剤師会事務局へ(☎599-3525)

「ひとりで悩んでいませんか？誰かに相談してみましょう」



さまざまな悩みが重なると、心身ともに疲れてこころの健康が失われてしまうことがあります。

また、悩んでいる人から相談を受け、支えている側が辛くなってしまわないよう、一人で抱え込まず、市や相談窓口へご相談ください。



各種相談窓口を掲載しているリーフレットを市の施設等に設置しています。草津市のホームページにも掲載しています。

草津市 ひとりで悩んでいませんか 検索



子どもの急病や日曜・祝日の急診について

小児救急電話相談 短縮ダイヤル#8000または☎524-7856

臨床経験のある小児科医師や看護師が対応

・相談日時 平日、土曜日・・・18:00～翌8:00

日曜日、祝日、年末年始・・・9:00～翌8:00

こどもの救急 <http://www.kodomo-qq.jp/>

診療時間外の受診について、判断の目安を提供

医療ネット滋賀 <http://www.shiga.iryu-navi.jp/>

診療が受けられる医療機関を24時間お知らせ

電話自動音声案内 ☎553-3799



湖南広域休日急病診療所〔済生会滋賀県病院前（栗東市）〕

☎551-1599、FAX551-1600

・診療日時 日曜日、祝日、年末年始

10:00～22:00（受付は21:30まで）

・診療科目 主に内科・小児科

※必ず事前に、症状を電話またはファクスで伝えてください
この診療所は、翌日まで診療が待てない急病者を対象に、応急的な診療を行うことを目的としています。薬は原則として1日分または休日分のみ処方されます。