

10月は「食品ロス削減月間」

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられている食べ物のことをいいます。日本では年間約522万トン発生しており、これは国民一人あたり、毎日お茶碗約一杯分(約113g)のご飯を捨てている量に相当します。

食材を使い切ることや食べ物を無駄なく食べること、環境や家計にも優しくなります。普段の生活でできることから食品ロス削減に取り組みましょう。

問合せ 生活環境課 生活G
☎73-8017

がん検診を受けましょう



10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です。年に1回は受診しましょう。職場などで受ける機会のない人は、市のがん検診を利用してください。

市では、検診の案内や受診状況の把握のため、個人に電話で案内をしています。

とき 10月下旬
令和5年1月中旬 9時~17時

対象 今年度市のがん検診を受診していない人

実施者
がん検診受診勧奨センター(福井県健康管理協会内)
次の番号から電話がかかります。

☎98-8015
☎98-8016
☎98-8017
☎73-8023

問合せ 健康長寿課 健康増進G
☎73-8023

※すでに市の検診を受診した人や治療中の人などに連絡をすることがあります。あらかじめご了承ください。

血糖コントロールで糖尿病の重症化を予防しよう！

▼3大合併症
高血糖の状態が続き、細い血管が傷付けられる病気
・糖尿病網膜症
(失明の危険)
・糖尿病性腎症
(腎不全の危険)
・糖尿病神経障害
(足のしびれや壊疽の危険)

特に、糖尿病性腎症は、腎臓の血管が傷み、機能が低下した状態です。悪化すると、人工透析や腎臓移植が必要で、生活に大きな負担がかかります。

生活習慣病の一つである糖尿病
血液中のブドウ糖が増え過ぎる状態を高血糖といいます。血糖値の高い状態が慢性的に続くと、糖尿病を発症します。自覚症状がないからといって放置すると、血液中にあふれた糖が全身の血管を傷付け、さまざまな合併症を発症します。

あなたの血糖値は？

年に1回の健診を受け、血糖値等の健康状態を確認することが大切です。

40歳から74歳までの国民健康保険被保険者や後期高齢者医療被保険者は、市で実施する健診を受けることができます。受診希望者は、市のホームページに記載されている日程を選んでいただくか、個別健診での受診をお願いします。

【集団健診】
市民課にお申し込みください。

【個別健診】
県内指定医療機関にお申し込みください。

受診期間
令和5年2月28日(火)まで

問合せ 市民課 保険年金G
☎73-8015



ママパパ教室の開催

「赤ちゃんとの暮らしってどんな感じ？」助産師さんの話を聞いて、一緒に赤ちゃんを迎える準備をしましょう。ママだけ、パパだけ、おじいちゃんおばあちゃんの参加も大歓迎です。

とき 11月13日(日)
10時~12時

ところ 保健センター

内容 赤ちゃんのお世話のポイント



・赤ちゃんの入浴方法
・妊娠中からのおっぱいケア
・育児用品のリユースコーナー設置

定員 10人(先着順)
パパの沐浴体験は先着4人

問合せ こあらっこ
☎73-8010

11月11日は「介護の日」

▼介護の日
高齢化などで介護が必要となる人が増える一方で、介護にまつわる課題は多様化しています。

介護についての理解と認識を深め、介護従事者や家族介護者などを支援するため、11月11日を「介護の日」としています。市役所では、11月1日(火)から11月18日(金)まで、介護展示コーナーをロビーに設置していますので、お立ち寄りください。

▼在宅ケアのしおり
高齢者の生活を支援する介護者や高齢者のために「在宅ケアのしおり」を作成しています。公的制度や民間サービス、ポ



ランティアなどの制度に基づかない社会資源を見える化したものです。

▼アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とNLS利点
ACPとは、これからどう生きたいのか、受ける治療や介護について、家族や医療者と話し合い「私の心づもり」として文書に残す手順のことをいいます。

将来、自分の考えが伝えられなくなつた場合に備えて、治療や介護に対する希望や心づもりを家族や医師に伝えておくことで、家族や周りの人にとつて安心をもたらす手段となります。

問合せ 健康長寿課
☎73-8022



▲詳しくは、こちら

健康診断は「受けたあと」が大切です



「健診結果が昨年と比べて悪化した」、「異常値に近い検査項目があった」など、気になる兆候がないか確認してみましょう。いつまでも健康でいるためには、今の健康状態を把握して、生活習慣を維持・改善することが大切です。

特定保健指導とは
特定健診の結果、「肥満」と判定され、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」「喫煙」のいずれか1つ以上に該当し、生活習慣の改善が必要な人に行われる保健指導のことです。

保健師が面談や電話で、健診結果の説明や生活習慣を改善するきっかけ作りを行います。対



象者には、健診結果と一緒にお知らせしていますので、気軽にお問い合わせください。

特定保健指導指定医療機関
対象者は、市内の指定医療機関で医師による特定保健指導を受けることができます。

▼積極的支援
・加納病院
▼動機付け支援
・奥村医院
・加納病院

申し込み
市民課 保険年金G
☎73-8015

指定ごみ袋(廃プラスチック)の色を変更します

指定ごみ袋に記載の文字の色をオレンジ色からあざき色に変更しました。販売店へは、在庫がなくなり次第、随時納入してまいります。変更前の袋も、引き続き使用できます。

問合せ 生活環境課 生活G
☎73-8017



後期高齢者医療制度に関するお知らせ

▼窓口負担割合の一部変更
10月1日から、①②の両方に該当する人は、医療費の窓口負担割合が1割から2割に変わります。

①世帯内に課税所得が28万円以上145万円未満の被保険者がいる場合
②年金収入+その他の合計所得が200万円以上の人(世帯内に被保険者が2人以上いる場合は、320万円)

▼負担を抑える配慮措置
2割負担となる人には、1カ月の外来医療の負担増加額を3千円までに抑える配慮措置があります。3千円を超えて支払った場合は、高額療養費として後日払い戻しされます。(入院の医療費は対象外)

2割負担の人でこれまでに高額療養費の申請をしたことがない人には、新しい保険証

▼医療費通知書
福井県後期高齢者医療広域連合から3回に分けてお送りしている医療費通知書を、令和4年度から年1回の発行に変更します。

発行時期
令和5年1月

記載される医療費
令和3年10月から令和4年10月までの医療費など

問合せ
福井県後期高齢者医療広域連合
☎54-6330



▲詳しくは、こちら