

令和2年度「健康診査」について

あなたとあなたの大切な家族のために…年に一度の健康チェック! 通院中の方も対象となります。

特定健診

対象者

四万十町国民健康保険被保険者
(昭和20年4月2日～昭和56年4月1日生まれの方)

対象とならない方

- ・長期入院中(6か月以上)の方
- ・施設入所中の方 ・事業所健診を受ける方
- ・妊娠中の方 ・海外に居住されている方

健診実施期間など

- 各地区での集団健診 4月～11月
- 医療機関での個別健診 4月～令和3年3月
- 人間ドック費用助成期間 4月～令和3年3月

検査内容

腹囲測定、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、問診
※そのほか医師が必要と認めた場合は、貧血検査、心電図検査、眼底検査を実施します。

申し込み方法

3月末に送付する健診の案内文書に同封の「申し込みはがき」、または電話にてお申し込みください。

※受診率向上のため、お申し込みのない方に対し、電話などにより受診勧奨をさせていただきます場合があります。

受診方法

健診当日は「受診券」・「問診票」・「保険証」をご持参ください。「受診券」と「問診票」は3月末の案内文書に同封します。

●集団健診を希望される方

各地区の健診会場へご来場ください。

●医療機関での個別健診・人間ドックを希望される方

3月末の案内文書に同封の特定健診実施医療機関一覧表をご覧ください、各自で予約のうえ受診してください。

ご注意ください	受診日当日に四万十町国民健康保険の資格を喪失されている方は、受診できません。
---------	--

健診受診費用

無料 (人間ドックでの受診は自己負担があります)

その他

四万十町国民健康保険被保険者以外の方は…

協会けんぽなどの他保険に加入している被扶養者の方で、加入先の保険者が発行する「受診券」・「保険証」をお持ちの方は、四万十町内で実施する集団健診にて受診できます。受診を希望される方は、事前に役場までご連絡ください。

後期高齢者健診

対象者

後期高齢者医療被保険者 (75歳以上の方)

対象とならない方

- ・長期入院中(6か月以上)の方
- ・施設入所中の方 ・事業所健診を受ける方

健診実施期間など

- 各地区での集団健診 4月～11月
- 医療機関での個別健診 5月～令和3年3月
- 人間ドック費用助成期間 5月～令和3年3月

検査内容

身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、問診

申し込み方法

3月中旬に送付する健診の案内文書に同封の「申し込みはがき」、または電話にてお申し込みください。※受診率向上のため、お申し込みのない方に対し、はがきなどにより受診勧奨をさせていただきます場合があります。

受診方法

●集団健診を希望される方

健診日が近づきましたら、問診票などを送付します。健診当日は、「問診票」・「保険証」をご持参ください。

●医療機関での個別健診・人間ドックを希望される方

お申し込みをいただいた方に「受診券」を送付します。3月中旬の案内文書に同封の健診実施医療機関一覧表をご覧ください、各自で予約のうえ受診してください。

健診当日は「受診券」・「問診票」・「保険証」をご持参ください。

健診受診費用

無料 (人間ドックでの受診は自己負担があります)

その他 (後期高齢者医療被保険者の方)

平成29年1月よりセルフメディケーション税制(医療費控除の特例)がはじまりました。きちんと健康診査などを受診されている方が、対象となる市販薬を購入した際、所得控除を受けられる場合があります。健康診査結果通知書の添付が必要など、控除を受けるための条件がありますので、確定申告を行う税務署などへ事前にお問い合わせください。

3月14日はダイヤ改正です!

土佐くろしお鉄道および、JR四国では3月14日(土)ダイヤ改正を実施します。主な改正内容は次のとおりです。

土佐くろしお鉄道

①特急列車の列車名および運転区間を変更します

中村発6時8分の「南風6号」岡山行が、「あしずり2号」高知行きに変更となり、以降の列車も列車名が順に変更となります。 ※高知から岡山方面の特急南風に接続しています。

②特急「あしずり15号」の運転時刻を見直し、到着時刻を30分繰り上げます

	高知発	窪川着	中村着	乗換	中村発	宿毛着
現行	21:53 →	22:59 →	23:36		(普通列車) 23:41 →	0:11
改正	21:23 →	22:31 →	23:08		(普通列車) 23:13 →	23:44

③中村発窪川行きの列車の時刻を10分繰り上げます (窪川駅到着時刻に変更なし)

[お問い合わせ先] 土佐くろしお鉄道 ☎0880-35-4961

JR四国

①一部運転区間を取りやめます

(上り)	江川崎発	十川発	窪川着	(下り)	窪川発	十川発	江川崎着
	19:45 →	19:58 →	20:43		15:01 →	15:47 →	15:59

※高知県側で変更があった分を載せておりますので、詳しくはJR四国の時刻表をご覧ください。

[お問い合わせ先] JR四国 電話案内センター ☎0570-00-4592

医



からだにいいはなし

糖質のおはなし 5

糖質を制限しすぎるとどうなるのか?
次の4つが考えられます。

1、脳が栄養不足に!

糖質は、体内に吸収されるとブドウ糖という糖に分解され、脳や筋肉などのエネルギー源として利用されます。

全く摂らなければ脳が正常に働かず、ポロっとした感じが続き、集中力の低下や無気力を引き起こします。

2、肝臓に負担!

糖質からのエネルギー摂取が無くなると、肝臓に蓄えられた糖類を分解し、肝機能の低下が起ります。

体内の蛋白質も分解され、免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。

3、脂肪ではなく筋肉を分解!

糖質が足りない状態が続くと、脂肪だけでなく筋肉も分解します。つまり、自ら筋肉量を減らしてしまうことになりま

す。筋肉が減ると体が冷え、基礎

代謝も下がってしまいます。そのため、太りやすい体を作ってしまう。

4、栄養の偏りからくる生活習慣病の原因に!

ご飯やパンなどの糖質を控えるかわりに肉や魚が増えすぎると、必要以上にたんぱく質や脂肪、塩分を摂りすぎることもつながります。

たんぱく質や脂肪は適宜必要な栄養ではありますが、摂りすぎることは腎臓に負担がかかります。余分なコレステロールが増えることで、動脈硬化を促進させて心筋梗塞などのリスクを高めることにつながります。

また、調味料からの塩分が増えると、かえって食欲が増したり、血圧を上げる原因になるなど生活習慣病の危険性も増えてしまいます。

やはり、糖質も適度に必要かどうか。というところから考えてい

四万十町国保大正診療所
筒井崇・入吉宏紀・大川剛史