



国民健康保険に加入されている方(40歳以上) 後期高齢者医療に加入されている方へ

人間ドックの受診方法が下記のとおり一部変わります。

※詳細については4月に郵送予定の特定健診・長寿健診の案内チラシをご確認ください。

注意 人間(脳)ドックを受診する際は、必ず指定医療機関に事前に予約をしてください。
がん検診はがきは、特定健診・長寿健診のご案内とは別送となります。

国民健康保険被保険者(40歳以上)

人間ドックを受診希望の方

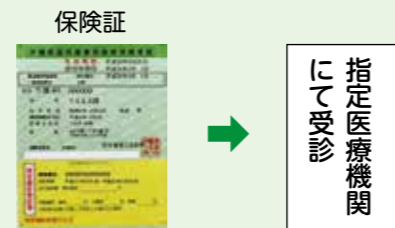
これまで人間ドックを受診する場合は、保険証のみ必要としましたが、平成31年度からは「がん検診はがき」も必要となります。



※窓口での手続きは**必要ありません**。

脳ドックを受診希望の方

これまでと同様、保険証のみで受診が可能です。

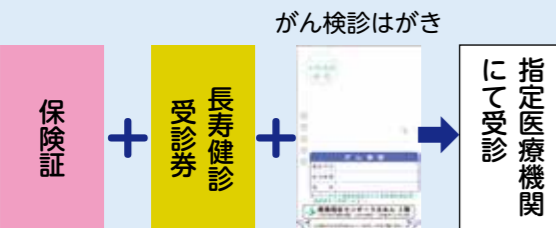


※窓口での手続きは**必要ありません**。

後期高齢者医療被保険者

人間ドックを受診希望の方

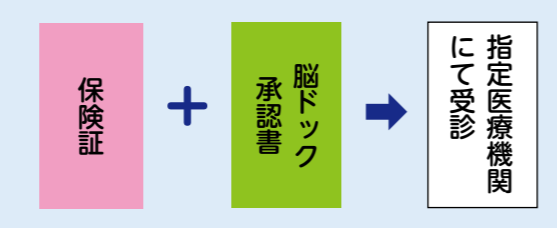
これまで人間ドックを受診する場合は事前に承認書が必要でしたが、平成31年度からは郵送された「長寿健診受診券」と「がん検診はがき」で受診が可能となります。



※窓口での手続きは**必要ありません**。

脳ドックを受診希望の方

これまでと同様、脳ドックの承認書が必要です。承認書は「長寿健診受診券」と引き換えになりますので受付開始日以降に健康支援課(うるみん3階)にて手続きをお願いします。



※窓口での手続きが**必要です**。
※**人数制限があります**ので確実に受診可能な方のみ手続きをお願いします。

【お問い合わせ先】健康支援課 ☎973-4960 国民健康保険課 ☎973-3177



お問い合わせ先：健康支援課 ☎973-3209

大災害は必ずやってきます！ 持病がある方・そのご家族は、ぜひ確認！！

東日本大震災や熊本地震等のような大災害は、今後もいつ、どこで起こるか分かりません。沖縄県でも、無いとは言い切れません。一人一人が災害への備えをしておくことが重要です。特に、高血圧や糖尿病などの持病がある方は、災害時に医療機関が診療機能を回復するまでの備えをしておく必要があります。治療を中断することで症状が悪化することのないよう、備えておきましょう。

今回は3つのポイントを紹介します。



① 『お薬手帳』の活用

お薬手帳は今まで処方されたお薬やどんな病気の治療をしているのかが分かる手帳です。血液型、副作用歴、アレルギーの有無、既往歴等も記入できます。災害時にふだん飲んでる薬が手元にない場合でも、お薬手帳などで服薬履歴がわかれば、医師は病状を知る手がかりになります。

また、いざというときにすぐに持ち出せるように、お薬手帳のコピーを非常持ち出し袋に入れておく、もしくは運転免許証と一緒に携帯しておくことも一つの手です。



② 災害時への対処方法を日頃から主治医と話し合っておきましょう

* 普段から飲んでいる薬の予備を準備

災害後、通院中の病院やクリニックで診てもらえるとは限りません。1週間分ほど予備の薬を用意しておくか、かかりつけ医と相談しましょう。薬にも使用期限があるため、処方してもらうたびに新しい薬を予備にまわすようにしましょう。



* 糖尿病の治療をされている方

● インスリン治療をされている方

インスリンだけでなく、手指消毒剤やアルコール綿等もいくつか備えておきましょう。

● ふだんから食事の目安量を覚えておきましょう

避難所などで支給される食事はおにぎりや菓子パン、インスタント食品など炭水化物が中心のため、エネルギー過多になりすぎたり、栄養素や塩分のバランスが崩れがちになると、血糖コントロールが悪化する可能性があります。



③ 日頃から生活習慣病等が悪化しないように、食事・運動・治療継続に努めましょう

普段の検査データが悪化している場合、災害がきっかけで、さらに悪化したり合併症が悪化する可能性があります。糖尿病患者だと免疫力が低下し、感染症にもかかりやすくなります。高血圧患者だと、災害によるストレスや生活リズムの崩れ、日常と異なる食生活が続くと血圧が急上昇し、心筋梗塞や脳卒中など命に関わることに繋がります。このような事態を防ぐためにも、日頃の健康管理に努めましょう。



治療をしていない方も注意！！

治療をしていない方でも、ご自身の身体のチェックをしていますか？健診は受けていますでしょうか？身体のチェックをしていないと、もし血圧や血糖値等が高いまま気づかず、災害にあった場合、命を守ることができても、災害生活で悪化し命に関わることを引き起こすかもしれません。

年に1回は健診を受け、ご自身の身体を点検し、大事にしましょう。