

# 後期高齢者医療制度にご加入の皆様へ

お問合せ先

和歌山県後期高齢者医療広域連合  
和歌山市吹上2丁目1番22号 日赤会館9階 ☎073-428-6688

## 健康診査はすでに受けられましたか？

健康診査は、令和3年2月末日まで受けることができます。

受診券をお持ちの方で、まだ健康診査を受けていない方は、この機会に是非ご自身の健康状態をチェックしましょう。

### 健康診査

#### ■対象者

75歳以上の方、65歳以上75歳未満で一定の障害があり広域連合の認定を受けられた方

#### ■検査項目

問診、計測、診察、脂質、肝機能、尿、腎機能、代謝系

#### ■実施場所

受診券に同封の実施医療機関一覧に記載されている医療機関

#### ■費用

無料

### 歯科健康診査

※対象の方には5月末に受診券等を発送しています。

#### ■対象者

令和2年3月末で75歳、80歳、85歳の方と90歳以上の方

#### ■検査項目

問診、口腔内検査、口腔機能検査

#### ■実施場所

受診券に同封の実施医療機関一覧に記載されている医療機関

#### ■費用

無料

※受診券等の紛失やご不明な点があれば、上記までお問合せください。

11月下旬から12月上旬にかけ、ジェネリック医薬品を使用した場合、1ヶ月の自己負担額が200円以上軽減される可能性がある方を対象に

### ジェネリック医薬品使用促進のお知らせを送付しています。

患者負担の軽減や医療保険財政の改善のため、ジェネリック医薬品の使用をご検討ください。

※ジェネリック医薬品への切り替えを強制するものではありません。

※お薬によっては、ジェネリック医薬品への切り替えができない場合もあります。

かかりつけの医師又は薬剤師にご相談ください。



## 保健師メッセージ

**2** お酒は身体に優しい飲み方  
年末年始は、お酒の席も多く、飲みすぎてしまうこともあると思いますが、自分の体調と相談しながら適切な飲酒量を心がけましょう。量が増えることで、翌日の身体にも影響が出てしまい、翌日自分の思っていた活動ができなくなることに

**1** 食事は腹八分目を意識して  
年末年始はつい、あれこれ食べてしまうことも多いと思いますが、腹八分目を意識して食べすぎないようにしましょう。時間を気にせず、グラグラ食べることが、できるだけ控えましょう。

**3** 適度に身体を動かす  
年末年始特に予定がなく、家でゆっくり過ごされる方もいると思いますが、普段の活動量と比べ身体を動かす機会が減ることが考えられます。その上、食事やお酒等、普段よりも多く摂ってしまうことで、お正月太りになる可能性もありますので、注意してください。適度に外に出掛けたり、身体を動かすことも意識して過ごしてください。

につながるかもしれません。またお酒を飲む際、肝臓の負担を減らすために、飲んだお酒と同量の水を飲むことを心がけましょう。



もうすぐクリスマスや大晦日、お正月など楽しいイベントが控えています。特に大晦日やお正月は食事やお酒を摂りすぎたり、夜更かしすることが多く、生活リズムが崩れたり等、楽しい時間を過ごせる反面、身体には負担となってしまうこともあります。そこで、大晦日やお正月の過ごし方のポイントについて、お伝えします。

インフルエンザが流行する季節がやってきました！今年も新型コロナウイルス感染症が冬季に同時流行することも懸念されていますので、より感染予防に留意してください。

左記のようなインフルエンザを予防する生活・行動を心掛けてみましょう。

- 手洗いとうがい  
接触感染を避けるため、外出後や食事前などには手洗い・うがいの徹底を。
- マスク着用と咳エチケット  
飛沫感染を防ぐ効果があります。咳やくしゃみをする際、ティッシュや上着の袖で覆うようにしましょう。
- 食事と睡眠  
栄養が偏っていたり、睡眠不足が続くことにより免疫機能が低下し、ウイルスが身体に侵入しやすくなります。バランスのよい食事と十分な睡眠を。
- 予防接種  
予防接種には発病の可能性を低くしたり、重症化を予防する効果があります。特に合併症を起こしやすい高齢者は、流行前に受けておくとう安心です。
- 加湿  
インフルエンザウイルスは空気が乾燥した時に動きが活発になるので、ウイルスが活動しやすい環境を作らないよう、加湿には十分留意しましょう。
- 人ごみを避ける  
たくさんの方が集まる場所では、知らないうちに感染者と接触してしまう可能性がありますので、人ごみは避けるようにしましょう。

## 健康教室のご案内

お問合せ先▶健康福祉課健康推進係（9番窓口）  
☎64-1120

年末年始はごちそうを食べる機会が多く、ついつい食べ過ぎてしまいがちになります。正月明けに体重計にのって、びっくりしたことはありませんか。

●今回は、お正月太り予防についてのお話です。是非ご参加ください。（申込不要）

### 内容：お正月太りの予防

日時：12月23日※ 時間：10時～11時 場所：湯浅町役場保健センター  
講師：管理栄養士 濱 圭子 先生