

# 01

# 健康や病気のこと

## 医療機関マップ

別添の医療機関マップをご覧ください。

問厚木医師会 ☎ 222-1259  
問一般社団法人厚木歯科医師会  
☎ 221-8733

## 特定・長寿健診

|      |  |  |
|------|--|--|
| 内容   | ご自身の健康状態を定期的に確認し、生活習慣病などの予防や病気の早期発見を目的とした健康診断です。 |  |
| 対象   | 厚木市国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者                       | <br>HPはこちらから |
| 実施期間 | 5月～翌年2月（予定）                                      |  |
| 受診方法 | 例年6月下旬頃に発送する「受診券」を持って実施医療機関にて受診                  |  |

問国保年金課 ☎ 225-2125

## がん検診

|      |  |   |
|------|--|---|
| 内容   | 各種がん検診（肺・胃・大腸・前立腺・乳・子宮・肝炎ウイルス・口腔）              |   |
| 対象   | 厚木市民で一定年齢の方                                    | <br>HPはこちらから |
| 実施期間 | 5月～翌年2月（予定）                                    |   |
| 受診方法 | 例年6月下旬頃に発送する「受診券」を持って実施医療機関にて受診（集団検診あり【事前申込制】） |   |

問健康づくり課 ☎ 225-2201



## 高齢者インフルエンザ予防接種

|      |  |  |
|------|--|--|
| 費用   | 接種の際に 1,500 円負担 ※費用免除制度あり  |  |
| 対象   | 接種当日、次のいずれかに該当する厚木市民。<br>1. 65 歳以上の方（接種当日に 65 歳到達者）<br>2. 60 歳以上 65 歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器等の重い病気で日常生活が極度に制限される程度の障害（身体障害手帳 1 級相当）を有する方 | <br>HP はこちらから |
| 接種回数 | 1 回（指定の医療機関で実施）  |  |
| 実施期間 | 10 月中旬～翌年 2 月（予定）  |  |

問健康づくり課 ☎ 225-2203

## 高齢者肺炎球菌予防接種

|      |  |  |
|------|--|--|
| 費用   | 接種の際に 4,000 円負担 ※費用免除制度あり  |  |
| 対象   | 接種当日、過去に 23 価肺炎球菌ワクチン予防接種を受けていない方で、予防接種を希望する次のいずれかに該当する厚木市民。<br>1. 当該年度に 65・70・75・80・85・90・95・100 歳になる方<br>2. 60 歳以上 65 歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器等の重い病気で日常生活が極度に制限される程度（身体障害者手帳 1 級相当）の障がいを有する方 | <br>HP はこちらから |
| 申込   | 接種券が必要となりますので、必ず接種前に健康づくり課窓口又は電話でお申し込みください。  |  |
| 接種回数 | 1 回（指定の医療機関で実施）  |  |
| 実施期間 | 4 月 1 日～翌年 3 月 31 日  |  |

問健康づくり課 ☎ 225-2203

## 新型コロナウイルスワクチン接種

|    |  |
|----|--|
| 内容 | 新型コロナウイルスワクチン接種に関する問い合わせを受け付けています。接種に関する問い合わせは、厚木市のコールセンター、コロナワクチン施策に関する問い合わせは、厚生労働省のコールセンターへお願いします。 |
|----|--|

### 問健康づくり課

- 【接種に関する問合せ】 厚木市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター  
☎ 0570-054-666 受付▶ 8 時 30 分～17 時 15 分
- 【制度等に関する問合せ】 厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター  
☎ 0120-761-770 受付▶ 9 時～21 時

## 健康度見える化コーナー（未病センターあつぎ）

内容 体組成、血管年齢、骨健康度、握力が気軽にチェックできます。

問健康づくり課 厚木市中町 1-4-1（保健福祉センター 2 階）  
☎ 225-2201 受付▶平日 9 時～12 時、13 時～16 時（予約不要）



## 健康・交流のみち

内容

河川堤防等を利用し、相模川ルート（15.8km）、中津川ルート（6.1km）、荻野川ルート（8.9km）、小鮎川ルート（6.9km）、恩曾川ルート（5.3km）、玉川ルート（10.8km）の 6 コースを設定しています。コースの詳細は、公共施設で配架しているウォーキングマップ又は市ホームページをご確認ください。



HP はこちらから

問健康長寿推進課 ☎ 225-2174



# 介護予防教室

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 内容 | いつまでも元気に過ごすために、運動や認知症予防教室、フレイルチェック、フレイル予防講座を行っています。募集や日程は広報あつぎ等でお知らせします。 |  |  |
| 対象 | 65歳以上の厚木市民   | HPはこちらから  | フレイルチェック  |

問介護福祉課

☎ 225-2220



# 高額療養費

|    |  |
|----|--|
| 内容 | <p>病気やケガなどで同じ月内の医療費が高額になり、世帯の所得状況に応じた自己負担限度額を超えた場合、申請により、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として、あとから支給されます。</p> <p>国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者：高額療養費支給該当世帯には、原則として、治療を受けた月の2～4か月後に、保険者から「高額療養費支給申請書」を送付いたします。</p> <p><b>【限度額適用認定証】</b><br/>診療時にこの証を医療機関へ提示することにより、医療機関窓口での自己負担額が世帯の所得状況に応じた限度額までで済むようになります。マイナンバーカードの保険証利用を申込み済で、マイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関では、本人同意があれば限度額適用認定証は不要となります。<br/>※詳しくは、御自身が加入されている保険者へお問い合わせください。</p> |
|----|--|

問国保年金課

国保給付係

☎ 225-2120

長寿医療係

☎ 225-2223





## コロナ禍のフレイル対策

新型コロナウイルス感染症の流行によって、私たちの生活は大きく変化しました。生活様式の変化だけでなく、外出自粛による筋力の衰えなどからフレイル<sup>(※1)</sup>の進行が懸念されています。

市の事業などを活用しながら、コロナ対策とフレイル対策を両立させていきましょう。

### 【フレイルを予防するために】

- ① バランスの良い食事をとりましょう
- ② 運動を行いましょう
- ③ 外に出る機会をつくりましょう



### 【オーラルフレイル<sup>(※2)</sup>にも要注意】

オーラルフレイルの状態をそのままにしておくと、要介護状態となるリスクを高める危険性があります。思い当たる方は、かかりつけの歯科医師に相談しましょう。

- (※1) フレイル…加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態などになる危険性が高くなった状態（虚弱）のことです。
- (※2) オーラルフレイル…「噛む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が加齢により衰えるなど、身体の衰え（フレイル）の一つです。

問健康長寿推進課 ☎ 225-2174