

令和8年度「脳ドック受診者助成事業」募集を開始します!



■申し込み資格

- ・ 鶴居村内に住所を有する方
- ・ 令和8年度内に40歳以上になる方
- ・ 現在、脳血管疾患で治療中でない方
- ・ ペースメーカーや外科クリップ等体内に金属が入っていない方
- ・ 国民健康保険及び後期高齢者医療の被保険者については、春の集団健診で特定健康診査等を受診した方

【申し込みができない方】

- ※ 加入している健康保険組合において、脳ドック助成制度があり、助成対象となる方は除く。
- ※ 令和6年・令和7年度に脳ドック事業で助成を受けた方は対象外 3年に1回申請できます。

■申し込み方法 保健福祉課「窓口」でお申し込み下さい。(印鑑をご持参ください)

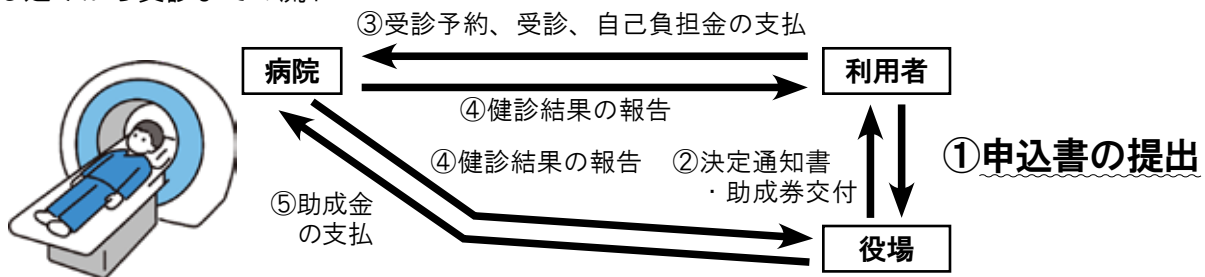
■受付日時 令和8年4月20日(月)・21日(火) いずれも8:30~17:15

■定員 **25名** (国保15名・国保以外10名 予定)

- 申し込みが定員を超えた場合は、多くの方に受診していただく目的から、初めて申し込みされる方を優先的に助成決定いたします。
- 脳ドックはあくまでも「健診」です。症状がある方は病院受診をおすすめします。

《助成事業の内容》

- 助成額 20,000円 (自己負担額は13,000円。実施機関の窓口でお支払下さい)
- 実施機関 釧路労災病院
- 健診内容 MRI (脳画像診断)・MRA (脳血管画像診断)
 頸動脈エコー・血液検査・尿検査・心電図
- 申し込みから受診までの流れ



■お申込み・お問合せ 役場保健福祉課健康推進係 (電話0154-64-2116)

お酒との上手な付き合い方「適正飲酒」

～4月は20歳未満飲酒防止強化月間です。未成年飲酒の防止とともに、お酒との適切な付き合い方について考えましょう～

未成年期は身体や脳が発達段階にあり、飲酒による健康への影響を受けやすいとされています。日本では法律により20歳未満の飲酒は禁止されています。また、20歳以上の方も、飲みすぎに注意し適正飲酒を心がけることが大切です。体調や体質に合わせた飲酒量を意識し、無理のない飲み方を心がけましょう。

○「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約20g程度
 <主な酒類の換算の目安>

お酒の酒類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

※女性や高齢者はこれよりも少ない量が推奨。

【健康に配慮した飲酒の仕方】

- ① 自らの飲酒状況などを把握する
- ② あらかじめ量を決めて飲酒する
- ③ 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ④ 飲酒の合間に水を飲む
- ⑤ 1週間のうち、飲まない日を設ける

お酒は飲まないのがベスト。
 飲むなら健康に配慮した量と
 飲み方に注意!

