

保健だより

～がん対策室通信～

【健康増進室3月スケジュール】

健康増進室のご利用案内

- 火～土…午前9時～午後8時30分
- 日曜日…午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
- 料 金…1回あたり200円（減額制度あり）
- ※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

	期 日	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会※1 (1時間30分程度)	4日(金)	午後1時	無料
	12日(土)	午後1時	
	18日(金)	午後6時30分	
	27日(木)	午後1時	

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で15歳以上の方（中学生を除く）
- ※障害者手帳をお持ちの方はご持参ください。
- ※市外在住で本市に在勤の方は、在勤を証明できるものをご持参ください（会社の身分証明書など）。
- 定員＝各日8人（予約制）
- 申し込み方法＝電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。

	期 日	開始時間	使用料
肩こり・ 腰痛体操 (1時間程度)	1日(火)	午前11時	200円
	8日(火)		
	15日(火)		
	22日(火)		
ミ ニ 教室 ※2 バランスボール・ シェイプアップ (1時間程度)	2日(水)	午前11時	200円
	9日(水)		
	16日(水)		
	23日(水)		
チューブ運動 (1時間程度)	3日(木)	午前11時	200円
	10日(木)		
	17日(木)		
	24日(木)		
バランスボール・ リフレッシュ (1時間程度)	4日(金)	午前11時	200円
	11日(金)		
	18日(金)		
	25日(金)		

- ◎ミニ教室※2の使用料には、健康増進室使用料を含みます。
- 対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方
- 定員＝各日22人（肩こり・腰痛体操のみ25人）
- 申し込み方法＝電話でお申し込みください。2日目以降は窓口でも可。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります）
- ※ミニ教室は一人2種類、2回まで。バランスボールはどちらか一方。
- <講習・ミニ教室申込期間>

2月4日(木)から受け付けます。(土・日・祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分

④健康増進課（保健福祉センター内）☎25-2100

○相 談

	日 時	会 場
移 動 健康相談 (予約不要)	19日(金) 午前9時30分～11時	小絹コミュニティセンター

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

がん治療にかかる費用

どのような費用がかかる？

がん治療では、検査代、手術代、薬代といった直接的な治療にかかる費用以外にも、入院中の食事、個室など有料の部屋を希望した場合の差額ベッド代など治療に伴う間接的な費用も必要です。このほかに、診断書や本人・家族の通院費、入院時の日用品なども見積もっておくと安心です。

これらの費用は、国民健康保険や各健康保険組合など公的医療保険で一部まかなわれるものと、全額自己負担するものに分けられます。公的医療保険の給付対象となるのは、直接的な治療にかかる費用で、自己負担割合は、一定に設定されています。

しかし、治療の中でも、公的医療保険の適用になるものと適用にならないもの（保険適用外）があります。例えば、最新の治療や新しい薬・医療機器を使った治療などは、公的医療保険の給付対象とはなりません。保険適用外診療を受けた場合は、併せて受けた公的医療保険適用の治療も含めて全額自己負担となるのが原則です。しかし、厚生労働大臣が「先進医療」として認めた治療の部分については公的医療保険の給付の対象になります。

治療費の負担を軽くする制度

公的医療保険が適用される費用については、1カ月に同じ医療機関へ支払った医療費が自己

負担限度額を超えた場合、超えた分は後日高額療養費として支給を受けられます。また、ご加入中の健康保険へ限度額適用認定証を申請し、交付された認定証を医療機関へ提示すると支払いが自己負担限度額までとなります。これらの手続きについてはご加入中の健康保険へ確認してください。このほかにも、確定申告の際、税金の医療費控除を受けられる場合がありますので、領収書は処分する前に確認しましょう。

ひとりで悩まず相談を

医療費や助成制度については、早めにご相談支援センターや病院の相談窓口などを利用し、相談してみましょ。

がん相談支援センター名(当市近郊)	問い合わせ先
筑波メディカルセンター病院	つくば市天久保 1-3-1
患者家族相談支援センター	☎ 029 - 858 - 5377 (直通)
筑波大学付属病院	つくば市天久保 2-1-1
がん相談支援センター	☎ 029 - 853 - 7970 (直通)

保健カレンダー（2月）

○子どもの健診・教室など

会場：保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	3日(水)	午後1時～2時	平成27年10月生
1歳6カ月児健診	18日(木)	午後1時～2時	平成26年7月生
2歳児歯科健診	9日(火)	午後1時～2時	平成26年1月生
3歳児健診	24日(水)	午後1時～2時	平成24年12月生
のびのび教室	10日(水)	午前10時～11時30分	平成27年1月生
離乳食教室(前半)	4日(木)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)	(予約制)	午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
パパママ教室(予約制)	20日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	12日(金)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(コッコ組)			9カ月～12カ月児と保護者

※ピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。