

4 在宅保健サービス

4-1 ヘルシー講習会（高齢者食生活改善事業）

津市食生活改善推進員とともに、健康の基本である食生活を見直し、食べる楽しみをもつことで、健康の維持、増進を図り、高齢者のみなさんの交流の場にもなる教室です。

- 対象者 おおむね65歳以上の人とその支援のための活動に関わる人
- 内容 骨粗しょう症予防のための食事
主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事 など
- 費用 有料（500円程度）
- 場所 市内市民センター及び公民館等

問合せ先

各保健センター 参照→P1

4-2 訪問指導＜保健師等が訪問します＞

保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士が訪問し、生活習慣病予防、フレイル予防、介護予防、栄養改善、口腔衛生の向上などの相談及び助言を行います。

- 対象者 生活習慣病など健康に不安のある人とその家族
- 費用 無料

問合せ先

各保健センター 参照→P1

4-3 健康相談＜ひとりで悩まずに早めに相談を＞

■ こころの健康相談

精神科医師または公認心理師が、こころの病気や不安などの相談に応じます。

- 対象者 こころの悩みがある人及びその家族
- 費用 無料

問合せ先

各保健センター 参照→P1

■ 健康相談・栄養相談

こころとからだ、健康に関する相談に保健師が応じます。また、生活習慣病予防の食事やバランスのとれた食事など栄養に関する全般的な相談に栄養士が応じます。

●費用 無料

問合せ先	各保健センター 参照→P1
------	---------------

4-4 健康教育 <健康づくりをすすめましょう>

■ 元気づくり教室（出前健康教室・健康相談）

自治会・老人会などの団体や健康づくりの自主グループなどからの依頼により、保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士等が会場に出向いて、健康に関する講話、健康体操や健康相談などを行います。

- 内 容 歯の健康、食生活や栄養、生活習慣病予防、フレイル予防、認知症やねたきりの予防などの話、健康体操や相談
- 利用方法 開催希望日の1か月前までに各保健センターへ、日程、内容などを相談のうえ、派遣依頼書を提出してください。
(原則：1団体につき年間2回程度、月～金曜日の午前9時～午後4時、木曜日は除く)
- 費用 無料

問合せ先	各保健センター 参照→P1
------	---------------

■ 美里保健センター（運動施設）での講座について

美里保健センター運動施設では、下記の講座を実施しています。

講座名	予約	定員	備考
ストレッチ体操	不要	なし	
水中運動	要	25	
初心者ウォーキング（水中）	要	20	
ゆっくりのびのび体操	要	20	
水中のんびり歩行	要	12	運動相談を受け、歩く力をつける必要があると判断された人を対象とします。

●使用料 16歳～64歳 310円

65歳以上・障がい者手帳をお持ちの方 150円

※ 施設を利用するには、事前に利用講習会を受講する必要があります。

<利用講習会のご案内> ※ 開始10分前には受付にお越しください。

●開催時間 (火曜日～土曜日) 15:30開始

(日曜日・祝日) 11:00開始

問合せ先	美里保健センター(運動施設専用電話) 電話 279-3550
------	--------------------------------

4-5 健康診査・がん検診等

健康診査・がん検診等を受診の際には受診券が必要です。日時、申込方法、費用、持参するもの等の詳細は、広報津7月号と同時期に配布の「保存版 がん検診と健康診査のご案内」や各受診券発送案内通知をご覧ください。

※ 健康増進法健康診査、肝炎ウイルス検診、がん検診、結核健診及び菌周病検診の対象年齢は年度末年齢です。

■ 国民健康保険特定健康診査

●対象者 津市国民健康保険加入の40歳～74歳の人

●料金 500円(前年度の市民税・県民税非課税世帯の人:無料)

●実施期間 7月～11月【個別健診】 8月～翌年1月【集団健診】

問合せ先	保険医療助成課 電話 229-3317
------	---------------------

■ 後期高齢者健康診査

●対象者 令和8年8月31日時点で三重県後期高齢者医療制度の被保険者(75歳以上の人・65歳～74歳で一定の障がいがあり、申請により広域連合の認定を受けた人)

※対象者については三重県後期高齢者医療広域連合のホームページ等に改めて掲載します。

●料金 無料

●実施期間 7月～11月【個別健診】 8月～翌年1月【集団健診】

問合せ先	保険医療助成課 電話 229-3285
	三重県後期高齢者医療広域連合 電話 221-6884

■ 健康増進法健康診査

- 対象者 40歳以上で、医療保険未加入の人（生活保護を受給している人など）
- 料 金 無料
- 実施期間 7月～11月【個別健診】

問合せ先

健康づくり課・各保健センター 参照→P1

■ 肝炎ウイルス検診

血液検査によるB型抗原・C型抗体検査を実施します。

- 対象者 ① 40歳の人
② 41歳以上で過去に津市の肝炎ウイルス検診を受けていない人
(年齢に上限あり)
- 実施期間 7月～翌年3月

問合せ先

健康づくり課・各保健センター 参照→P1

■ 結核健診

- 対象者 65歳以上の人
- 料 金 無料
- 場 所 保健センター等
- 実施期間 7月～翌年2月

問合せ先

健康づくり課・各保健センター 参照→P1

■ 歯周病検診

- 対象者 20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の人
- 料 金 無料
- 場 所 市内協力医療機関
- 実施期間 8月～11月

問合せ先

健康づくり課・各保健センター 参照→P1

■ 後期高齢者歯科健康診査

- 対象者 三重県後期高齢者医療の被保険者で令和8年3月31日時点で75歳～80歳の人
- 料 金 無料
- 場 所 公益社団法人三重県歯科医師会の指定する歯科医療機関
- 実施期間 8月1日～11月20日

問合せ先	保険医療助成課 電話 229-3285
	三重県後期高齢者医療広域連合 電話 221-6884

■ がん検診

対象の検診は、年齢、受診歴により異なります。受診券でご確認ください。

検診の種類	検査方法	検査内容
胃がん検診	内視鏡検査 (胃カメラ)	小型カメラを装着した細い管を口または鼻から挿入し、胃の中を観察します
	エックス線検査 (バリウム)	造影剤と胃を膨らませる発泡剤を飲んでレントゲン撮影を行います
肺がん検診	エックス線検査	胸部のレントゲン撮影を行います
大腸がん検診	免疫便潜血検査 2日法	提出した2日分の便に混じった血液の有無を調べます
子宮がん検診	頸部がん検査	子宮入り口の細胞を専用のブラシなどで採取し、がん細胞の有無を調べます
乳がん検診	乳房エックス線検査 (マンモグラフィ)	乳房をはさんでレントゲン撮影を行います
	乳房超音波検査 (エコー)	乳房に超音波をあて、その反射で内部の様子を調べます
前立腺がん検診	前立腺特異抗原 (PSA) 値測定検査	採決によりPSA (前立腺特異抗原) の濃度を調べます

- 対象者 自覚症状のない人 (当該疾患で治療中・観察中の人は除く)
- 実施期間 7年～翌年3月

問合せ先	健康づくり課・各保健センター 参照→P1
------	----------------------

4-6 予防接種

■ インフルエンザの定期接種

● **対象者** 津市に住民登録があり、①、②のいずれかに該当する人

① 接種当日の年齢が65歳以上の人

② 接種当日の年齢が60歳から64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人

※ 詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

● **料 金** 一部自己負担があります。

※ 生活保護受給者は無料です。（被保護証明書が必要です。）

● **場 所** 県内協力医療機関

※ 接種期間などの詳細についてはお問い合わせください。

問合せ先	健康づくり課・各保健センター 参照→P1
------	----------------------

■ 高齢者の肺炎球菌感染症の定期接種

● **対象者** 津市に住民登録があり、①、②のいずれかに該当する人

① 接種当日の年齢が65歳の人

② 接種当日の年齢が60歳から64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人

※ 詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

● **料 金** 一部自己負担があります。

※ 生活保護受給者は無料です。（被保護証明書が必要です。）

● **場 所** 県内協力医療機関

問合せ先	健康づくり課・各保健センター 参照→P1
------	----------------------

■ 新型コロナウイルス感染症の定期接種

● **対象者** 津市に住民登録があり、①、②のいずれかに該当する人

- ① 接種当日の年齢が65歳以上の人
 - ② 接種当日の年齢が60歳から64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人
- ※ 詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

● **料金** 一部自己負担があります。

※ 生活保護受給者は無料です。（被保護証明書が必要です。）

● **場所** 県内協力医療機関

※ 接種期間などの詳細についてはお問い合わせください。

問合せ先

健康づくり課・各保健センター 参照→P1

■ 带状疱疹の定期接種

● **対象者** 津市に住民登録があり、①、②、③のいずれかに該当する人

- ① 年度内に65歳を迎える人
- ② 接種当日の年齢が60歳から64歳で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人
- ③ 年度内に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人（令和7年度～令和11年度の5年間の経過措置）

※ 詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

● **料金** 一部自己負担があります。

※ 生活保護受給者は無料です。（被保護証明書が必要です。）

● **場所** 県内協力医療機関

※ 接種期間などの詳細についてはお問い合わせください。

問合せ先

健康づくり課・各保健センター 参照→P1