

年に一度、基本健診の受診を

たった1回の受診で、**20**以上の
病気の兆候を確認することができます。

血 圧

- 高血圧症
- 動脈硬化

血 糖

- 糖尿病
- 慢性すい炎
- 糖尿病性腎症

血中脂質

- 脂質異常症
- 甲状腺機能低下症
- 動脈硬化
- 脂肪肝

肝機能

- アルコール性肝臓病
- 閉塞性黄疸
- 胆石症
- 肝炎
- 脂肪肝
- 心筋梗塞
- 多発性筋炎
- 溶血性貧血
- 肝硬変
- 肝がん

腎機能

- 糸球体腎炎
- 糖尿病性腎症
- ネフローゼ症候群

日々の活動をサポート

宇美町健康推進サポート事業にご登録いただくと、
日々の予防活動に対して健康ポイントを付与します。
貯めたポイントは **PayPayに交換** してお使いいただけます。

脳科学に基づいた脳の健康維持アプリ
脳にいいアプリ



ダウンロードはこちら

基本健診・
がん検診受診

トレーニング
ルーム利用

介護予防
教室参加

ウォーキング

脳トレーニング

血圧などの
測定・入力

予防は「自分」と「周り」を意識して…



手洗いなどの
手指衛生



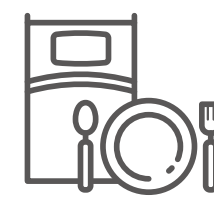
咳エチケット



換気・消毒



インフルエンザ
ワクチンの接種



十分な休養と
バランスのとれた食事



適度な湿度
(50~60%)を保つ

→
今年度は

予防接種を**無償化**します

高齢者対象

令和8年度
宇美町
独自事業

物価高騰による接種控えを抑制するために、令和8年度の
高齢者インフルエンザ予防接種の自己負担金を無償化します。
※無償化接種期間 10月1日(木)～令和9年3月31日(水)

1,600円

0円

インフルエンザに
かかった場合の医療費

約7,000円

対象者 ・65歳以上の人
・60～64歳で一定の基礎疾患がある人

対象医療機関 町ホームページでの確認、
または健康課へお問い合わせください。

知っておきたい \ ポイント /

接種時期は？



12月中旬までがおすすめ！
持続効果は約5か月

「大丈夫」は自分でつくるものです。
自分でできる予防行動の手助けを行っています。