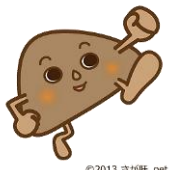


今年の「世界肝炎デー in SAGA」は、



例年、世界保健機関（WHO）が定めた7月28日の『世界肝炎デー』に合わせ、ゆめタウン佐賀で「世界肝炎デー in SAGA」を開催していましたが、今年

7月23日（祝・木）16：20～
・サガテレビ かちかちPress「イマコレ」で肝炎検査を紹介！

7月26日（日）
・佐賀新聞折込「世界初！？まるまる一冊佐賀“肝”聞」

佐賀県は、肝がんによる死亡率が全国に比べて高い県です。自覚症状や健診での異常がなくても要注意！この機会に、ぜひ最新情報をチェックしてみてください。



B型・C型肝炎ウイルスによる肝がん・重度肝硬変の方へ

入院医療費の自己負担を減らせるかもしれません。下記の利用条件をご確認ください。

Table with 2 columns: Check items and conditions. Includes checks for B/C hepatitis, hospitalization costs, and household income.

1か月あたり、最大34,400円も減らせます！

必要書類や問い合わせ先など詳しくは裏面をご覧ください。



佐賀県がん検診向上サポーター企業を紹介します



唐津市の旅宿よぶこをご紹介します。呼子大橋のたもとにある旅宿よぶこは、呼子大橋・名護屋湾・呼子湾を眼下に見下ろし、天気の良い日は沈む夕陽がとて

社会福祉法人 ことじ会 ことじ保育園



次にご紹介するのは、鹿島市の社会福祉法人ことじ会ことじ保育園です。池田厚子園長にお話を伺いました。「常に子どもや社会への奉仕の心をもち、分け隔てなく、だれに対しても平等で、思いやりと感謝の気持ちを大切に

連載！！「がんを防ぐための新12ヶ条について」シリーズ 今月号は『7条 適度に運動』です！



がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
2条 他人のたばこの煙を避ける
3条 お酒はほどほどに
4条 バランスのとれた食生活を
5条 塩辛い食品は控えめに
6条 野菜や果物は不足にならないように
7条 適度に運動
8条 適切な体重維持
9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
10条 定期的ながん検診を
11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12条 正しいがん情報でがんを知ることから

出典：公益財団法人 がん研究振興財団「がんを防ぐための新12ヶ条について」

予防としての運動・・・

運動をすることは生活習慣病の改善に有効ですが、がんになるリスクを減らすことにもつながります。運動により、インスリン抵抗性が改善し、肥満も解消でき、免疫機能の増強も期待できると考えられています。



運動の内容・・・

週に2、3回以上、1回当たり30分以上、体調に合わせて無理なく継続的に体を動かすことが大切です。運動の内容としては、過度な運動ではなく、息がはずむくらいを目安にウォーキングやジョギング、スクワット、床・椅子での体操、伸展運動、ヨガなどがお勧めです。

運動を行うときのポイント・・・

- 急に運動をすると筋肉や関節を痛めるおそれがあります。運動を行う前にはストレッチなどの準備体操を行い、体を慣らしてから行うようにしてください。
●夏場の暑い日などは、脱水症状や熱中症に十分注意して水分・塩分の補給を適切に行い活動時間や場所を工夫することが大切です。
●ウエアやシューズは、気候や運動に合ったものを選び、体を締め付けず、自由に動けるものを選びましょう。



日常生活に適度な運動を取り入れること。まずは歩くことから始めてみませんか？積極的に歩く習慣があるとこんなうれしい効果が！

- 脳の活性化 ●ストレス解消 ●血圧改善 ●心肺機能アップ
●骨が丈夫に ●免疫力アップ ●肥満解消 ●足腰の筋力アップ

佐賀県がん総合支援センター「さん愛プラザ」 通常業務のご案内

「さん愛プラザ」は、ふれあい（愛）、ききあい（愛）、ささえあい（愛）をスローガンに、がん相談や交流会を開催しています。相談は看護師や保健師の実務経験がある相談員、悩みや不安に寄り添うピアサポーターが常駐しており、電話及び対面で相談できます。

1. 3密にならないようにしましょう。

- (1) 換気の悪い“密”閉空間
(2) 多数が集まる“密”集場所
(3) 間近で会話や発声をする“密”接場面

2. 手指消毒とマスクの着用をお願いします。

3. 同時間帯での滞在は1組までで、1時間以上の滞在はご遠慮ください。



がん相談窓口

月曜日～金曜日（祝日除く）
電話、窓口での相談を行っています。
電話での相談 ☎ 0120-246-388
9:30～13:00・14:00～16:30
窓口での相談 9:30～16:30 予約不要

がんサロン（交流会）

さんでーサロン 毎月第3日曜日 13:00～16:00
佐賀メディカルセンタービル1Fさん愛プラザにて
つどいの会 年3回 13:00～16:00
佐賀メディカルセンタービル3F 研修室にて
おしゃべりサロン 県内4カ所、がんサロンを開設

あどがき 梅雨明けの暑さはひとしおですが、皆さまいかがお過ごしですか。私は先日、夏野菜の苗を植えました。ゴーヤ、オクラ、ミニトマト、ナス、ピーマン。野菜の花は可愛いですね。下の写真はゴーヤの花です。ナスやミニトマトも可愛い花を咲かせています。収穫はまだ先ですが、朝夕の水やりが、ささやかな楽しみになっています。これから日を追うごとに暑くなります。お体には十分お気を付けください。

《さがんだより新聞の問合せ先》

佐賀県 健康増進課 がん撲滅特別対策室 担当 小瀬
TEL:0952-25-7491 FAX:0952-25-7268



B型・C型肝炎ウイルスによる肝がん・重度肝硬変の方は 入院医療費の自己負担を減らませんか?

1か月あたり
最大 34,400円もお得!

利用の条件

- Check/1** B型・C型肝炎ウイルスによる肝がん・重度肝硬変と診断され入院治療を受けている
- Check/2** 高額療養費制度の対象となった月が過去12か月で4か月以上である
- Check/3** 世帯年収がおおむね370万円以下である
- Check/4** 肝がん・重度肝硬変の治療の研究に協力していただける

利用の流れ

Step 1 説明を受ける
この制度使えるかも!
肝がん・重度肝硬変で入院したら、医師・肝炎医療コーディネーター・支払窓口で制度が利用できるかたずねて、支払窓口等でスタンプカードをもらう。

Step 2 入院をカウント
入院したら、カードに日付・医療機関名を書いてもらう。

Step 3 医療機関で書類をもらう
スタンプが3つたったら制度が使えるかチェックしてもらい指定医療機関で、入院記録表・臨床調査個人票を書いてもらう。
わかりました。臨床調査個人票は、私が記入しますね。入院記録表は支払窓口で書いてもらってください。

Step 4 参加申請
必要な方は、市役所等で必要書類をそろえて保健福祉事務所に申請に行き、参加者証の交付を受ける。

Step 5 助成を受ける
入院時、参加者証を支払窓口で提示して助成を受ける。

Q&A

Q 1か月のうち数日だけ入院した場合や、何度も入院した場合はどうなりますか?

A 数日間の入院や、月に複数回の入院でも、同じ月に同一の医療機関でかかった入院医療費をもとに判断します。同じ月に複数の医療機関に入院した場合でも、条件によっては合算できる場合があります。

Q 過去12か月で高額療養費制度の対象となった月が4か月以上ってどういう事ですか?

A 助成を受けたい月から遡る12か月のうち、その月を含む4か月以上で対象医療費が高額療養費制度の対象となる場合を指します。

過去12か月(2020.6月~2021.5月)で高額療養費制度に4か月該当

| | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| 2020年6月 高額療養費該当 1か月目 助成該当なし | 2020年8月 高額療養費該当 2か月目 助成該当なし | 2020年12月 高額療養費該当 3か月目 助成該当なし | 2021年5月 高額療養費該当 4か月目 助成 | 2021年9月 高額療養費該当 助成対象 とならない |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|

過去12か月(2020.10月~2021.9月)で高額療養費制度に該当は3か月

Q 世帯年収がおおむね370万円以下って?

A 年齢別に、以下の方が該当します。

| | |
|--------------|----------------------|
| 70歳未満の方 | 限度額認定証等の適用区分がエまたはオの方 |
| 70歳以上75歳未満の方 | 健康保険証の一部負担金の割合が2割の方 |
| 75歳以上の方 | 健康保険証の一部負担金の割合が1割の方 |

※65歳以上で後期高齢者医療制度に加入している方:健康保険証の一部負担金の割合が1割の方

必要書類

| 年齢区分 | 限度額認定証等の適用区分 | 交付申請書 臨床調査個人票 および同意書 入院記録票(写) 健康保険証(写) | 限度額認定証等(写) | 住民税課税・非課税証明書類(世帯全員) | 住民票(写) |
|----------------|--------------|--|------------|---------------------|--------------|
| 70歳未満 | エ/オ | ○ | ○ | | ○ (申請者分) |
| 70歳以上 75歳未満 | 一般 | ○ | | ○ | ○ (世帯全員分) |
| | 低所得II/I | ○ | ○ | | ○ (申請者分) |
| 75歳以上 | 一般 | ○ | | ○ | ○ (世帯全員分) |
| | 低所得II/I | ○ | ○ | | ○ (申請者分) |

上の表の必要な書類を下記の各所で準備して保健福祉事務所に申請に行きましょう。

病院

- 臨床調査個人票および同意書
- 入院記録票(写)

役所

- 限度額認定証等
- 住民税課税・非課税証明書類(世帯全員)
- 住民票(写)

保健所

- 交付申請書
- 健康保険証(写)
- 印鑑も忘れずに!

Q 参加者証を持っていたらいつも自己負担額は1万円になりますか?

A 自己負担額が1万円になるのは、肝がん・重度肝硬変に関する入院医療費が以下の条件を満たす場合です。

- その月に高額療養費制度の対象となっている
- 過去12か月のうち、その月を含む4か月以上で高額療養費制度の対象となっている

上記に該当する場合、医療機関の窓口で参加者証を提示すると、対象医療費の自己負担額が1万円になります。

お問い合わせ

●保健福祉事務所
お住いの地域の保健福祉事務所にお問い合わせください。

| お住いの地域 | 管轄の保健福祉事務所 | 電話番号 |
|-----------------------------|-----------------------|--------------|
| 佐賀市、多久市、小城市、神埼市、吉野ヶ里町 | 佐賀中部保健福祉事務所 健康指導担当 | 0952-30-1905 |
| 鳥栖市、基山町、みやき町、上峰町 | 鳥栖保健福祉事務所 健康推進担当 | 0942-83-3579 |
| 唐津市、玄海町 | 唐津保健福祉事務所 健康推進担当 | 0955-73-4186 |
| 伊万里市、有田町 | 伊万里保健福祉事務所 健康推進担当 | 0955-23-2101 |
| 武雄市、鹿島市、嬉野市、大町町、江北町、白石町、太良町 | 杵藤保健福祉事務所 健康推進担当 | 0954-22-2104 |

**●佐賀大学医学部附属病院 肝疾患センター内
肝臓なんでも相談窓口**
☎ 0952-34-3731

**●佐賀県健康福祉部 健康増進課
がん撲滅特別対策室**
☎ 0952-25-7491

詳しくはがんポータルさがでも情報発信しています。
がんポータルさが **検索** もしくは右記QRコードを読み取ってチェック!

また、肝炎情報センターの「肝炎医療ナビゲーションシステム(肝ナビ)」から全国の指定医療機関を検索できます。

肝ナビ
肝炎医療ナビゲーションシステム