

市国民健康保険に加入している特定健診未受診の人へ

土曜日特定健康診査の実施

問 保健センター ☎48-3751

市国民健康保険は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査を実施しています。

今年度未受診の人を対象に土曜日特定健康診査を実施します。希望者は、肝炎ウイルス検診・がん検診も受けられます。特定健康診査・肝炎ウイルス検診は無料です。

時 1月22日(土)、29日(土) ①8時30分～②9時～③9時30分～④10時～⑤10時30分～

※①③⑤は胃がん検診と同時受診です（別途要費用）。

所 保健センター

対 市国民健康保険加入者のうち40歳以上（1982年3月31日以前生まれ）で、令和3年度の特定健康診査を受診していない人

※職場などで健診を受ける機会のある人、令和3年度に保健センターの生活習慣病予防健診を受診した人は除きます。

定 ①③⑤各10人②④各15人

申 12月16日(木)より電話又は直接

特定健康診査

内 診察、身体測定（身長・体重・腹囲）、血圧測定、検尿、血液検査（脂質・糖・肝機能など）、貧血検査、心電図検査、眼底検査

肝炎ウイルス検診

内 B・C型肝炎ウイルス検査

対 過去に受診歴がない人

がん検診

●40歳以上（1982年3月31日以前生まれ）69歳以下（1952年4月1日以降生まれ）の人

項目	料金
胃がん検診	2,000円
肺がん検診	300円
大腸がん検診	500円
前立腺がん検診	1,000円

・前立腺がん検診は50歳以上（1972年3月31日以前生まれ）の人です。

・市民税非課税世帯の人は無料です。申し込み時に申告が必要です。

●70歳以上（1952年3月31日以前生まれ）の人

¥ 無料

おたっしゃ大学公開講座

ピンシヤン講座

問 保健センター ☎48-3751

運動は、脳の活性化に役立つとされる方法の一つとして注目されています。運動による認知症予防について学びませんか。是非参加してください。

時 1月14日(金) 13時30分～15時

所 文化会館

講 土井剛彦氏（国立研究開発法人国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学部研究センター予防老年学研究部室長）

演題 運動による認知症予防を目指して

対 市内在住の人

定 150人

¥ 無料

申 12月24日(金)までに電話又は直接



セルフメディケーション

問 国保年金課国保係 ☎95-9891



セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです。

適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠・休息を心がけ、体調管理を継続するなど、日頃から健康を意識することで、健康の維持、生活習慣病などの予防や改善・重症化予防、ひいては健康寿命の延伸を目指すこととなり、結果的に、医療費の節約につながります。

軽度な身体の不調の手当てには、市販薬（OTC医薬品）を使用し、症状の改善が思わしくない場合に医療機関などを受診するなど適宜判断しましょう。