



市民いきいき健康講座

市民病院の医師や薬剤師、看護師、理学療法士などが講師となり、皆さんがいきいきと健康的な生活を送ることができるよう病気に関する知識や日々の暮らしのなかで実践できる予防法などを紹介します。「市民いきいき健康講座」は10月から平成30年1月までに4回開催します。

第1回は、救急看護認定看護師による心臓マッサージの方法です。覚えておけば万が一の時に大切な命を救うことができるかもしれません。第2回は、神経内科久田剛輝医師による脳卒中についての講座です。寒い時期になり、皆さんが心配する病気だと思います。開催日程は右表のとおりです。参加無料で予約不要です。興味のある講座だけの参加も可能です。是非ご参加ください。

日程

| とき | 内容 |
|---------------|------------------------------|
| 10月13日(金) | あなたの勇気が命を救うー学ぼう！正しい心臓マッサージ |
| 11月17日(金) | 脳卒中って何？わたしは大丈夫なの？？ |
| 12月8日(金) | 薬の正しい使い方ーお肌がすべすべになる外用剤の選び方ほか |
| 平成30年1月12日(金) | 今日からできる転倒予防ー覚えて帰ろう。正しい運動 |

※時間は11時10分～12時です。

ところ 市民病院



国民健康保険からのお知らせ

問合せ 国保年金課国保係

年に1度は特定健診を受けましょう

40歳以上の人を対象に特定健診を行っています。特定健診は高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を早期発見できる良い機会です。生活習慣病にかかると治療には多くの時間と費用がかかり、放っておくと心臓病や脳卒中などの病気につながることもあります。

生活習慣病を予防するには日ごろからの健康管理が重要です。健康に自信がある人も、忙しくて時間が取れないという人も、年に一度は特定健診を受けましょう。

市国保加入者でまだ受けてない人は、5月末ごろに郵送した受診券と保険証を持参し、市内の健診実施医療機関にて無料で受診できます。受診券をなくした人は保健センター（☎48-3751）へお問い合わせください。

とき 11月30日(木)まで

ところ 市内健診実施医療機関

※広報へきなん5月15日号をご覧ください。

対象 40歳以上の市国民健康保険加入者

※国保資格喪失後の受診はできません。

特定健診Q & A

Q 健診はいつでもできるのではないのですか。

A 健診はいつでもできますが、特定健診以外で受診する場合は、基本的に健康保険が適用されないため、高額な費用がかかる場合があります。特定健診は、受診後のケアも充実しています。

Q 病院に通院中であれば健診は必要ないのですか。

A 治療中の病気以外の異常が見つかる場合もあります。主治医と十分に相談し、健診を受けるかどうか検討してください。

Q 年の途中に市国保に加入した場合はどうなりますか。

A 9月末までに加入した人は、保健センターから特定健診の案内を郵送します。今年度、特定健診を受診していない人は、是非ご利用ください。

10月以降に加入した人は、保健センターで実施する生活習慣病予防健診（有料）を利用できます。広報へきなんの毎月15日号をご覧ください。

