

3割負担で受検可能

## 人間ドックで健康管理を

市では、市民の皆さんの病気予防と健康増進のため、受検者が検査費用の3割負担で人間ドックが受けられる短期人間ドック検診事業（費用助成）を行っています。日常の健康管理のためにも、積極的に受検しましょう。

### 受検要件

本市の国民健康保険または後期高齢者医療保険加入者で次の要件を満たす人です。

なお、今年度中に国保特定健診または後期高齢者健診を受ける人は、この助成を受けることはできません。

- 受検時の年齢が30歳以上の人
- 国民健康保険または後期高

齢者医療保険料を完納している人

● 前回の受検からおおむね1年以上経過している人

● 市が検査結果を受領し、特定健康診査並びに特定保健指導などへ利用することに同意する人

● 国民健康保険加入者の場合は、加入期間が6月以上である人

### 人間ドック受検の流れ



### 自己負担額

男性50歳以上は1万4600円、男性50歳未満および女性は1万3720円です。

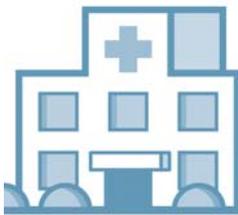
### 申請方法

- ① 助成の申請前に、検査医療機関の市民病院（☎72・1525）へ受検日の予約をしてください。
- ② 受検予定日の2週間前までに、被保険者証と印鑑をお持ちの上、市役所1階市民課へ申請書を提出してください。

問市民課 ☎73・0086

### 市民病院での人間ドック

### 受け付け枠を増やしました



市民病院では、多くの市民の皆さんが人間ドックを受検できるように、予約受け付けの枠数を週6人から週9人に増やしました。予約受け付けは左記までご相談ください。

経験豊富なベテランの医療スタッフによる検査体制が整っていますので、ぜひご利用ください。

問市民病院 ☎72・1525

### テーマは「糖尿病と合併症」

## 市民病院 糖尿病教室

市民病院では、糖尿病に関する知識を普及・啓発するため、糖尿病教室を実施しています。

今回は「糖尿病と合併症」をテーマに、当院の糖尿病専門医・馬場雄介医師が分かりやすくお話しします。

予約不要で参加無料ですので、ぜひご参加ください。

日時：6月22日（金）13時30分～14時  
場所：市民病院玄関ホール

### 《血糖値測定も実施》

当日は、血糖の無料測定も実施します。また、血糖測定器をお持ちの人は、無料で測定器の点検を行います。

問市民病院 ☎72・1525

## 一人で悩んでいませんか 一緒に「こころの健康」を考えましょう

心の「悩み」や「不安」などを、専門の相談員や実際に病気を克服した人（ピアサポーター）と話し合ってみませんか。

### こころのしゃべり場

精神科に通院している人、社会に出にくい人の情報交換会です。

日時：6月12日（火）、7月10日（火）の両日13時30分～15時30分

場所：八日市場公民館  
問聖マーガレットホーム

☎74・3457

### こころの健康のついで

ピアサポーターや精神保健福祉士と各回のテーマを決めて理解を深めます。7月のテーマは「障害者と雇用」です。

日時：7月10日（火）10時～12時

場所：八日市場公民館  
問福祉課障害福祉班

☎73・0096

## 歯と口の健康を考えよう

毎年、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

虫歯や歯周病は、放っておくと歯を失う原因となるだけでなく、全身に悪影響も及ぼします。健康で生涯を通していきいきと生活するためにも、この機会に「お口の健康」を見直してみよう。

### 虫歯・歯周病の予防ポイント

虫歯や歯周病の原因は歯垢（プラーク）です。次のポイントを守りしっかり予防しましょう。

- 食後の歯磨きを心掛け、歯ブラシは月に1回程度で交換する。
- 糸ようじやデンタルフロス（歯間ブラシ）を活用する。
- 食事はよくかんで食べる。
- 定期的に歯科健診を受ける。



健康で元気の歯を目指す

定期的な歯科健診を受ける。  
問健康管理課 ☎73・1200

## 子宮がん検診を受けましょう

20歳以上の女性を対象に、子宮がん集団検診（子宮頸部細胞診検査）を実施します。

受診票が届いていない人で検診を希望する人は、下記までお問い合わせください。

なお、子宮がん個別検診は9月末まで実施しています。

### ◆子宮がん集団検診の日程

受付時間…[午前] 9時20分～11時 [午後] 13時～14時30分

検診日	場所	対象地区
7月2日(月)		野田
12日(木)	野栄総合支所	[午前] 栄
		[午後] 共興
23日(月)		[午前] 豊和
		[午後] 豊栄
29日(日)		平日受診できない人
30日(月)	保健センター	[午前] 須賀
		[午後] 平和
31日(火)		[午前] 椿海
		[午後] 飯高・吉田
8月17日(金)		[午前] 中央
		[午後] 匠瑛

※対象地区は目安です。他の実施日でも受診できます。

問健康管理課 ☎73-1200

## 医療機関へ予約し受診を 後期高齢者の歯科健診

前年度中に75歳になった人を対象とした歯科口腔健診を実施しています。この健診では、虫歯、歯肉の炎症、かみ合わせなどの診査が自己負担無しで受けられます。

対象者には、5月中に市から緑色の用紙で案内通知を送付しました。受診希望者は期間内に実施医療機関へ直接予約をし、通知書（兼受診票）を持参して受診してください。

対象：後期高齢者医療制度に入っている昭和17年4月2日～18年4月1日生まれの人（長期入院患者、施設入所者は対象外）  
期間：12月28日（金）まで  
問市民課保険料班 ☎73・0086

## 国保特定健診 後期高齢者健診

国保特定健診と後期高齢者健診を実施しています。個別健診または集団健診のいずれかの方法で受診しましょう。

内容や日程は、左記までお問い合わせください。

問健康管理課 ☎73・1200

## 給食センターからこんにちは

ヘルシーな学校給食をご家庭で再現してみませんか



### menu No.60 海藻サラダ

海藻は食物繊維が多く、便秘予防に効果的です。今回のメニューは、中華風のさっぱりとした味付けに、かまぼこが加わり、海藻が苦手な人でも食べやすい一品です。

問学校給食センター ☎70-2210

#### ● 作り方

【下ごしらえ】かまぼこは千切り、ニンジンとキャベツは1cm程度の幅に切り、キュウリは輪切りにする。コーンは缶詰の水を切っておく。

①切ったニンジンとキャベツ、海藻ミックスをゆでた後、水で冷やして、水分をしぼる。

②全ての材料を合わせて、Aの調味料であえる。

#### ポイント!

水分をよくしぼることでサラダが水っぽくならず、しっかりと味が付きます。



#### ● 栄養価(1人分)

エネルギー32kcal たんぱく質1.5g  
脂質0.4g カルシウム21mg 食塩相当量0.6g

#### ● 給食献立(4月20日・中学校)

麦ごはん・ゆで落花生・キーマカレー・海藻サラダ・バンカン・牛乳

#### 材料(4人分)

かまぼこ	30g
コーン缶詰	35g
ニンジン	20g
キャベツ	100g
キュウリ	20g
乾物の海藻ミックス	2g
A	
砂糖	大さじ1/2
酢	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/4