

3割負担で受検できます

人間ドックで病気予防

市では、病気予防と健康増進のため、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。

受検できる人

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。

- ①受検時の年齢が30歳以上の人
- ②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
- ③前回の受検からおおむね1年以上経過している人
- ④市が検査結果を受領し、特定健康診査、特定保健指導などへ利用することに同意する人
- ⑤国民健康保険加入者の場合は加入期間6月以上である人

※今年度中に国保特定健診または

は後期高齢者健診を受ける人は、この助成を受けられません。

自己負担額

《9月までの現行消費税率》

50歳以上の男性は1万4600円、50歳未満の男性および女性は1万3720円です。

《10月からの消費税率変更後》

50歳以上の男性は1万4870円、50歳未満の男性および女性は1万3970円です。

申請方法

助成申請前に、検査医療機関の市民病院（☎72・1525）へ受検の予約をしてください。その後、予定日の2週間前までに市民課（市役所1階）まで申請書を提出してください。

申問市民課 ☎73・0086



市民病院での人間ドックは、毎週月・水・金曜日に実施しています。予約の受け付け枠数は3枠ずつで、検査はおおむね午前中で終了します。昨年度は263人が当院で受検しました。検査項目や予約の空き状況などはお問い合わせください。予約の申し込みは電話で可能です（受け付けは月～金曜日の9時～17時）。

申問市民病院 ☎72-1525

参加募集
市民病院イベント
を開催します

市民病院で6月・7月に行われるイベントを紹介します。

6/28
糖尿病教室

糖尿病とも関連の強い「タバコの害について」をテーマに、菊地紀夫病院長がお話します。また、血糖値の無料測定も実施します。

日時：6月28日（金）13時30分～14時
場所：市民病院玄関ホール

7/6
キッズナーズの
ふれあい看護体験

「優しい心を育てよう♪」をキャッチフレーズにした、無料の看護体験イベントです。
日時：7月6日（土）10時30分～13時30分

対象：おおむね4歳～15歳の男女（保護者の見守り参加可）
定員：15人（申し込み順）

申し込み：月～金曜日の9時～17時に電話で左記まで
※子どもには白衣の貸与と軽食を提供します。保護者は軽食代500円を負担ください。

申問市民病院 ☎72・1525

市民病院 診療科目を紹介

市民病院では、右表の通り外来の一般診療科を開設しています。各診療科の受付時間は、表内に記載の通りです。

■その他の診療

一般診療の他に、次の診療を行っています。

《女性特有の病気の診察》

女性特有の病気を女性医師が診察します。

診察日…火曜日の8時30分～11時30分

《認知症の診療》

認知症の診断（検査）と症状にあった診療を行います。

診療日…水曜日午後（要予約）

《禁煙の診療》

たばこをやめられずに困っている人を支援する診療を行います。

診療日…水曜日午前（要予約）

申問市民病院 ☎72-1525

◆市民病院で行っている診療科と診療日・受付時間

診療科名	診療日				
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	8時30分～11時30分				
外科	8時30分～11時30分				
整形外科	8時30分～11時30分	—	—	8時30分～11時30分	
泌尿器科	—	8時30分～11時30分	—	8時30分～11時30分	—
眼科	8時30分～11時	—	8時30分～11時 13時～16時	—	8時30分～11時
皮膚科	—	8時30分～11時	—	—	8時30分～11時
耳鼻咽喉科	13時～15時	—	13時～15時	—	13時～15時

早期発見に積極的な受診を

各種がん検診を実施します

次の日程で、胃がん、肺がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検診を実施します。がんの早期発見には検診の定期的な受診が大

切です。

登録がある人には、事前に受診票を送付しましたので、検診日と時間を確認して受診してください。

各種がん検診の日程

日時：6月25日(火)の8時15分～10時と13時～15時、6月26日(水)・27日(木)の両日8時15分～10時

場所：野菜総合支所

問健康管理課 ☎73・1200

参加募集 “学べる”料理教室

生活習慣病予防を学ぼう はなまるダイニング

調理実習と講話を通じ、生活習慣病の予防を学びます。
期日…①7月12日(金) ②8月8日(木) ③9月26日(木) ④10月29日(火) ※1回のみ参加も可。③は運動実習のみ実施。時間は各日9時30分～12時30分。
場所…八日市場公民館 対象…市内在住者 定員…20人(申し込み順) 参加費…1回200円

親子で楽しく料理作り わんぱくクッキング

親子で一緒に料理やおやつ作りを行います。
期日…①9月19日(木) ②10月24日(木) ③11月21日(木) ④12月18日(水) ⑤1月31日(金) ⑥2月27日(木) ※1回のみ参加も可。時間は各日9時30分～12時30分。
場所…生涯学習センター 対象…2歳以上の幼児と保護者 定員…15組(申し込み順) 参加費…各回1人100円

問健康管理課 ☎73-1200

口の健康を見直そう

歯と口の健康週間

毎年6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今年の標語は「いつまでも続くけんこう歯の力」です。虫歯や歯周病は、放っておくと歯を失う原因となり、全身にも悪影響を及ぼします。この機会に口の健康を見直しましょう。

虫歯・歯周病の予防ポイント

● 毎食後の歯磨きを心掛け、歯ブラシは1か月に1回を目安に交換する。

● 歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)などの歯間清掃補助器具を活用する。

● 定期的に歯科健診を受ける。

問健康管理課 ☎73・1200

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.72 ほうれん草エッグ

ほうれん草をミックスベジタブルやキノコなど、お好みのものに変えて、いろいろなバリエーションが楽しめる料理です。短時間で作れるので、弁当のおかずにもお勧めです。 問学校給食センター ☎70-2210

ポイント!

黄身を隠すように具を乗せると、黄身表面が固くなりにくくなります。



材料(4人分)

- 卵.....4個
- ほうれん草.....60g
- コーン.....12g
- マヨネーズ.....大さじ1
- ピザ用チーズ.....大さじ2
- アルミカップ.....4枚

● 作り方

- 【下ごしらえ】ほうれん草はゆでてしぼった後、3cm幅に切っておく。
- ①ほうれん草、コーン、マヨネーズを混ぜる。
 - ②カップに卵を割り、①を乗せ、チーズをかける。
 - ③トースターで、卵に火が通るまで加熱する。

● 栄養価(1人分)

エネルギー123kcal たんぱく質8.2g
脂質9.0g カルシウム60mg 食塩相当量0.3g

● 給食献立(4月19日・中学校)

ほうれん草エッグ、もち麦入りご飯、チキンカレー、海藻とごまのサラダ、ヨーグルト、牛乳