

ぎふ・すこやか健診 ぎふ・さわやか口腔健診

病気の芽や衰弱の芽を早期発見するため、後期高齢者医療制度に加入中の方を対象に「ぎふ・すこやか健診」、「ぎふ・さわやか口腔健診」を行っています。健康で快適な毎日を過ごせるよう、ぜひ受診しましょう。

受診期限 平成31年1月31日(木)
持ち物 保険証、受診券(紛失した場合は再発行可能)
自己負担額 ▷ぎふ・すこやか健診=500円 ▷ぎふ・さわやか口腔健診=200円
受診場所 受診券に同封の実施医療機関を確認ください。



問 市民課保険年金係 (内線132)

平成31年
3月31日まで

ウォームビズに協力ください

WARMBIZ

ウォームビズとは、寒い季節でも厚着をすることで暖房に頼り過ぎず、節電・省エネを目指す取り組みです。

寒いときは、一枚多く着る、温かい物を飲むなど、少しの工夫で20℃ぐらいの室内でも快適に過ごせます。皆さん、ウォームビズでこの冬を楽しんでみませんか。

体を温める取り組み

身に着ける物	カーディガン、マフラー、保温効果の高いインナーウェア、膝掛け、カイロなどを使う。
食べ物・飲み物	体を温める食材(根菜や香辛料など)や煮込み料理などを食べたり、温かいスープやドリンク(蜂蜜やショウガを入れるとさらに効果的です)などを飲んだりして体を温める。
カーテン・ブラインド	日中は開けて日光を取り入れ、夜間は冷気が窓から入る前に閉めて、保温効果を高める。
その他	ゆっくりお風呂に漬かって体を芯から温める。就寝時に湯たんぽを使う。

問 環境課 (内線252)

40歳～74歳の国民健康保険加入者の皆さんへ 特定健診の集団検診を実施します

下記の日程で特定健診の集団検診を実施します。自身の健康管理と、生活習慣病の早期発見・予防のため、この機会にぜひ受診しましょう。

対象 市国民健康保険に加入している特定健診未受診の40～74歳の方
自己負担額 1,000円(今年度40歳到達者は無料)
持ち物 保険証、受診券(受診期限は11月30日ですが使用できます。紛失した方は再発行可能)
注意事項 ※「人間ドック」を受診した方は受診できません。
 ※今年度は駄知・妻木公民館での集団健診は行いません。



期日	時間	会場	申込方法
平成31年1月10日(木)	午後1時～3時	ききょうの丘健診プラザ	受診日の前日までに会場に予約 (☎0115)
平成31年1月11日(金)			
平成31年1月15日(火)～18日(金)			
平成31年1月20日(日)	午前9時～11時	セラトピア土岐	受診日に会場で申し込み

問 市民課保険年金係 (内線132)