

生活習慣病の予防 特定健診を受診しましょう

国民健康保険では、加入者を対象に“メタボリックシンドローム”に着目した生活習慣病予防のための健診と、その結果に基づいた保健指導を行っています。自身の健康管理と生活習慣病の早期発見・予防のため、年1回は特定健診を受診しましょう。

40歳～74歳の方の健診が始まりました。受診券や受診の詳細については5月末に郵送しましたので確認ください。
※受診券が届いていない方は再発行します。連絡ください。

※注意

今年度中に75歳に到達する方も誕生日の前日までであれば特定健診を受診することができます。また7月以降に75歳に到達する方には、誕生日前日が有効期限の受診券を交付しています。（※国保加入期間中のみ特定健診を受診可能）

また75歳以上の方は10月1日から「ぎふ・すこやか健診」が始まります。ぜひ受診しましょう。



☎ 市民課保険年金係（内線131）

追加募集 国保人間ドック

国民健康保険に加入している方を対象に人間ドックの募集を行いました。定員にまだ余裕があります。申し込みをしていない方はぜひ申し込みください。

※特定健診との重複受診はできません。

健診区分・自己負担額・定員

健診区分	自己負担額	定員
半日ドック		
胃カメラ検査	23,560円	合計120人
胃バリウム検査	21,400円	
胃検査なし	11,040円	
半日ドックー子宮・乳がん検査あり		
胃カメラ検査	29,510円	合計50人
胃バリウム検査	27,350円	
胃検査なし	16,990円	
脳ドック	27,990円	70人
肺がんドック	19,660円	若干名

受診時期

平成31年3月までに、市立総合病院から連絡します。

申込方法

人間ドック申込書（4月中旬送付の納付通知書に同封）を、市民課保険年金係へ提出（郵送可）してください。各支所でも受け付けます。

申込期限 6月15日（金）※先着順

☎ 市民課保険年金係（内線132）

ぎふ・さわやか口腔健診を受診しましょう

75歳以上の後期高齢者を対象に「ぎふ・さわやか口腔健診」が始まりました。

歯の状態だけでなく、口全体の情報を知ることが、豊かな生活を送る上で重要です。健診を受診し、口腔機能低下や肺炎の予防につなげていつまでも健康に暮らしましょう。

5月初めに受診券と受診の詳細を送付しました。受診券が届いていない方は再発行します。連絡ください。

☎ 市民課保険年金係（内線132）

歯と口の健康週間

6月4日～10日
「のばそうよ 健康寿命 歯みがきで」

生活習慣病の予防の基本は、「バランスの取れた食生活」です。お口は食生活を支える土台であり、自分の歯でよく“かむ”ことが大切です。よくかめなくなると、硬い食品を避けるようになり、ミネラル・ビタミン・食物繊維などの摂取量が低くなり、栄養摂取バランスの崩れにもつながります。1年に1回は、自覚症状がなくても定期健診を受診しましょう。

☎ 保健センター（☎552010）