



【令和2年度】

特定健康診査はお済みですか？

伊奈庁舎国保年金課 ☎58 - 2111 (内線4405)

市国民健康保険に加入している40歳以上の方へ

特定健康診査は生活習慣病の芽を早期発見することができ、早期治療・生活習慣の改善へと結びつけることができます。

1年に1度の健診で健康づくりを始めましょう！

■特定健康診査は次のいずれかの方法で受診してください(年度内の重複受診は不可)

【みらい健診で受診】

今年度から、みらい健診①②ともに事前予約制となります

た。

【みらい健診①胃がん検診あり】

▼日時Ⅱ令和3年2月1日(月)・

2月2日(火) (午前7時～午

前10時45分)

▼場所Ⅱ保健福祉センター

【みらい健診②胃がん検診なし】

▼日時Ⅱ令和3年2月3日(水)

(午前9時30分～午前11時・

午後1時～午後2時30分)

▼場所Ⅱきらくやまふれあいの

丘世代ふれあいの館

【みらい健診①②の予約受付は、

11月25日(水)から開始します。】

午前9時～午後5時(土、日、

祝日を除く)に健診予約受

付電話 ☎0297・25・

2983》または健康増進課窓口で予約してください。定員になり次第締め切ります。

※みらい健診は新型コロナウイルス感染症の状況により、中止や変更となる場合があります。

【医療機関で受診】

医療機関で受診する場合の受診期限は令和3年3月31日です。受診の際は医療機関への予約が必要です。

※受診できる医療機関については国保年金課へお問い合わせください。

【協力医療機関での人間ドック・脳ドックで受診】

人間(脳)ドックには、特定健康診査の内容が含まれます。

希望する場合は、受診の1カ月前までに伊奈庁舎国保年金課または谷和原庁舎市民窓口課で申請してください。

▼助成額Ⅱ人間ドック.. 1万7000円、脳ドック.. 2万8000円

※協力医療機関については国保年金課へお問い合わせください。



健康

伊奈庁舎国保年金課

☎58・2111 (内線4405)

始めよう！ウォーキングで健康づくり

ウォーキングは気軽に、無理なく始められる運動です。外出する機会が減ると筋力が低下したり、体重増加により腰痛や膝痛が出やすくなったり、なんとなく気分がめいったりしてしまいます。

ウォーキングを行うことで筋力低下を防ぐだけでなく、ダイエットや抑うつ気分の解消などの効果も期待できます。

屋外の運動は新型コロナウイルス感染症のリスクも低く、気候の良いこの時期にお勧めの運動です。

1日20分程度のウォーキングを続けることで筋力低下の防止やメタボリックシンドロームの改善が期待できます。まずは無理せず、今より10分長く歩くことから始めてみませんか。

■健康寿命が延びるウォーキング方法

○大股で地面を蹴って歩く

○うっすらと汗ばむ程度に早歩きする

○息が弾むくらいのペースで歩く

■スマホで健康をサポート！

茨城県公式アプリ『元氣アップ！りいばらき』は、ウォーキングなどの健康づくり活動や血圧、体重などを記録することでポイントがたまります。さまざまなポイントで県産品などの景品が当たるチャンスもあり、健康づくりに取り組み方にお得なアプリです。

▼ダウンロード方法ⅡQRコードを読み取るか、アプリリストから『元氣アップ！りいばらき』と検索してダウンロードしてください。アプリは無料ですが、通信料がかかります。

【お問い合わせ先】

伊奈庁舎 国保年金課

※茨城県公式アプリ『元氣アップ！りいばらき』については

コールセンター ☎0570・

077・122



Android 用



iOS 用