

市国民健康保険に加入している40歳以上の方へ

特定健康診査受診を 忘れていませんか？

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎ 58 - 2111 (内線4405)

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。
特定健康診査を受けていない方は、年1回必ず受診し健康状態をチェックしましょう。



☆特定健康診査は次の方法で受診してください。
(年度内の重複受診は不可)

【受診方法】

1. みらい健診で受診する

1月17日(金)・1月19日(日)に保健福祉センターで受診できます。予約受付は、12月10日(火)から開始です。午前9時～午後5時の時間内(土、日、祝日除く)に健康増進課窓口または予約専用電話☎25・2983で予約してください。定員になり次第締め切りです。

2. 医療機関で受診する

受診券裏面に近隣で受診可能な医療機関が記載されています。それ以外の医療機関についてはお問い合わせください。医療機関では令和2年3月31日(火)まで受診ができます。受診の際は必ず医療機関へ事前予約が必要です。

☆受診時に持参するもの

特定健康診査受診券(水色)、国民健康保険証、自己負担額

◎自己負担額の減免制度

住民税非課税世帯の方は、自己負担額が免除になります。
「令和元年度住民税非課税世帯証明書(つくばみらい市健康診査用)」を取得の上、必ず健診当日、ご提示ください。

◎注意事項

平成31年4月1日～令和2年3月31日までに人間ドック・脳ドックを市の助成を利用して受診した方、およびこれから受診する予定のある方は、特定健康診査は受診できませんのでご注意ください。

伝えます！障がいのこと

～障がい者支援コラム Vol.23～

ひとりで悩まず、まず相談を

ひきこもりは障がいとは違うと思われるかもしれませんが、精神疾患や発達障がいの原因でひきこもりになってしまうケースもあります。今回は、ひきこもり相談のお知らせです。

茨城県ひきこもり相談支援センターでは、ご家族のひきこもり問題で悩んでおられる方を対象に、出張相談を行います。「外出することに不安を感じている」「動き出したいけれど動けない」「何をどうすればいいかわからない」などの困りごとなど、まずは相談から始めてみませんか。相談は無料ですので、お一人で悩まずお気軽にご連絡ください。

○日時および会場

- ・12月17日(火) 午後1時～4時
常総市石下総合福祉センター ボランティア室
- ・12月24日(火) 午後1時～4時
守谷市いきいきプラザ・げんき館 相談室
- ・令和2年1月28日(火) 午後1時～4時
きらくやまふれあいの丘世代ふれあいの館 会議室1
- ・令和2年2月25日(火) 午後1時～4時
つくば市大穂庁舎内 社会福祉協議会 相談室

【申し込み・問い合わせ】

茨城県ひきこもり相談支援センター
☎ 0296 - 48 - 6631 / ✉ info@ibaraki.org
火～土曜日の午前9時～午後6時(祝日を除く)

問 伊奈庁舎社会福祉課 ☎ 58 - 2111 (内線4102)