

市国民健康保険に加入している40歳以上の方へ

# 特定健康診査を受けましょう

特定健康診査で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。

## 【受診方法】

### 1. みらい健診で受診する

市健康管理予定表または市ホームページで日程・会場・受診方法を確認してください。

※みらい健診②の日程は、本紙20ページをご覧ください。

### 2. 医療機関で受診する

近隣で受診可能な医療機関は特定健康診査受診券裏面に記載しています。それ以外の医療機関についてはお問い合わせください。受診の際は必ず医療機関への事前予約が必要です。

### 3. 人間ドック・脳ドックの助成制度を利用し受診する

事前に市役所で人間ドック・脳

ドックの助成申し込みが必要です。助成対象となる契約医療機関についてはお問い合わせください。

また、脳ドックの助成は3年に1回の助成となります。ご注意ください。

### ☆受診時に持参するもの

特定健康診査受診券（緑色）、

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。

「平成29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

特定健康診査を受診できるのは年1回となります。重複受診（年2回受診）してしまつた、

問 伊奈庁舎国保年金課  
☎ 58 - 2111（内線4405）



特定健康診査と人間（脳）ドック助成の両方を受けてしまったなどがあった場合は、料金を返金していただく場合があります。

また、国民健康保険の資格を喪失（社会保険への加入など）した場合は、特定健康診査受診券（緑色）を使った特定健康診査は受診できなくなります。受診を希望する場合は、新たに加入した保険者に受診券を発行してもらふ必要があります。

## 介護予防カレンダー（10月）

### ○地域体操クラブ

シルバリーリハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操

【実施時間：午前10時～11時30分】

会場	実施日
板橋コミュニティセンター	5日(木) 12日(木) 19日(木) 26日(木)
谷井田コミュニティセンター	5日(木) 12日(木) 19日(木) 26日(木)
みらい平コミュニティセンター	3日(火) 17日(火) 24日(火)
きらくやますこやか福祉館	6日(金) 13日(金) 20日(金) 27日(金)
青木自治会館	2日(月) 16日(月) 23日(月)
谷和原公民館 谷原分館	3日(火) 10日(火) 17日(火) 24日(火)
谷和原公民館 福岡分館	5日(木) 12日(木) 19日(木) 26日(木)
内宿公民館（筒戸）	23日(月)
西ノ台倶楽部	11日(水) 18日(水) 25日(水)

### ○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、筋力アップのためのややきつめの運動

※ヨガマットなどの敷物を持参してください。

※ひとり1会場の参加とします。

会場	実施日
伊奈公民館 午前10時～11時30分	5日(木) 12日(木) 19日(木) 26日(木)
谷和原公民館 午後1時30分～3時	

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※事前申し込みは不要です。

※悪天候時や災害時などは休講になる場合があります。参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 - 2111（内線4306）