

4・5月に実施するみらい健診①（予約制・胃がん検診あり）

日時	会場	申込期間	健診当日受付時間
4月26日(金)	谷和原保健福祉センター	4月15日(月)～17日(水)	① 7:00～7:30 ② 8:00～8:30 ③ 9:00～9:30
5月7日(火)	伊奈公民館		④ 10:00～10:30 ※①～④より選択してください。
5月26日(日)	谷和原保健福祉センター	5月13日(月)～15日(水)	※各時間50人まで

今年度も市では、みらい健診①（予約制・胃がん検診を含む）と、みらい健診②（予約不要）

平成25年度 みらい健診のお知らせ

胃がん検診なし）を実施します。

今年度の日程および各検診の対象者・負担額などの詳細は、「平成25年つくばみらい市健康管理予定表（成人編）」をご確認ください。

健康診査は、ご自身の健康管理にとっても大切です。また、がん検診は、がんの早期発見のために重要です。

年に1度の健康診査を受けて、ご自身の健康管理に役立てましょう。

みらい健診①申し込み方法

▼申し込み方法：申込受付専用電話 ☎ 25・2983（につくりつくばみらい）または、谷和原保健福祉センター窓口

▼申込受付時間：午前9時～午後5時（土、日、祝日を除く）※右記以外の方法による受付は行いません。また、同一世帯のご家族以外の申込受付はできません。※受付開始30分は、電話が集中し、大変かかりにくくなります。ご了承ください。

※申込期間中であっても、定員になり次第締め切らせていただきます。ご了承ください。

受診券について

「基本健康診査」「特定健康診査」「後期高齢者の健康診査」の対象となる方へ、4月中旬に市から健康診査受診券を郵送します。この受診券は、みらい健診を受診する際に必要となります。健診日当日にお持ちください。

特定健康診査（特定健診）

受診券を発送します

～市国民健康保険に加入している40歳以上の方へ～

4月1日現在、市国民健康保険ご加入の40歳～75歳未満の方に、特定健診受診券を4月中旬に郵送します。また、今年度より従来の圧着はがきから、封書での郵送に変更しました。この特定健診受診券は、受診する際に必要ですので、大切に保管し、特定健診を受診する際は必ず持参してください。

実施率 30・1%

平成23年度の市特定健診実施率は30・1%で、特に40～50歳代の実施率が低い状況です。また、特定健診を受けた方のうち、28・5%がメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とその予備軍であることが分かりました。特定健診は、40～75歳未満の方のメタボリックシンドロームを早期発見し、予防・改

40歳～74歳の方で、社会保険加入者、被扶養者などの健診について

市が行うがん検診、肝炎ウイルス検診、婦人科検診は、ご加入の被保険者証（健康保険証）の種類に関係なく、受診することができます。

善を図るために行われています。メタボリックシンドロームや生活習慣病は、自覚症状がほとんどありません。メタボリックシンドロームを放置しておくこと、脳血管疾患などの重篤な病気の引き金になってしまいます。

健診費用は？

一人当たりの特定健診費用は、実費で行うと5000円以上かかりますが、特定健診受診券を利用することで、自己負担額1000円で受診できます。さらに、平成25年度より特定健診実施率の向上を目的に、特定の年齢の方に対し、自己負担額無料制度を開始します。また、特定健診の結果、メタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクが高い方には、生活改善を目的とした特定保健指導を無料

また、みらい健診時に特定健康診査の受診をご希望の方は、事前にご加入の各健康保険組合にお問い合わせください。

問 健康増進課（谷和原保健福祉センター内） ☎ 25・2100

で実施します。該当した方は積極的に利用してください。

◆自己負担額無料制度

対象年月日◆

- ① 昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
- ② 昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
- ③ 昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
- ④ 昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
- ⑤ 昭和47年4月2日～昭和48年4月1日

特定健診を受けるには

みらい健診や医療機関健診、人間ドックの助成制度などを利用し、受診してください。詳しくは、特定健診受診券に同封されているご案内を確認してください。

※4月2日以降に市国民健康保険に加入された方で、特定健診の受診を希望される方は、国保年金課までお問い合わせください。

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎ 58・2111（内線1185）