

～年に一度の健康チェック！～

◇◇平成22年度みらい健診のご案内◇◇

健康状態を確認するためには、毎年の健診が欠かせません。ご自身の健康づくりのために年に一度は健診を受け、健康的な生活を送りましょう。

平成22年4月から平成23年2月にかけて、「みらい健診①」「みらい健診②」を実施します。

《4月～5月に実施されるみらい健診①（胃がん検診あり・要予約）》

健診日	会場	申込期間	定員	検診日当日の受付時間
4月27日(火)	伊奈保健センター	4月7日(水)～9日(金)	各日 200人	①午前7時～7時30分 ②午前8時～8時30分 ③午前9時～9時30分 ④午前10時～10時30分
5月9日(日)	伊奈保健センター	4月19日(月)～23日(金)		
5月22日(土)	谷和原保健福祉センター			
5月29日(土)	伊奈保健センター	5月10日(月)～12日(水)		

◆みらい健診①の申し込み方法

▼申し込み方法①申込受付専用電話

にっこり つくばみらい
☎ 25-2983

②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

※上記以外の方法による受け付けおよび同一世帯のご家族以外の申し込み受け付けはできません。

※受付開始から30分は電話が集中し、大変かかりにくくなっています。ご了承ください。

～国民健康保険加入者の方へ～ 特定健康診査のお知らせ

日本人の死因の3割を占める心疾患と脳血管疾患。最近になって内臓脂肪を減らすことで、これらの病気の発症を抑えられることが明らかになってきました。

この点に着目し、40歳から74歳までの方について内臓脂肪がベースになって起こる「メタボリックシンドローム」を見つけ出す「特定健康診査（メタボ健診）」を平成20年度から実施しています。「特定健康診査」は、各医療保険者が実施するもので、国民健康保険加入者に対しては市が、健康保険組合や共済組合などの加入者に対しては、それぞれの保険者が実施します。

生活習慣病の「芽」であるメタボリックシンドロームに気づき、すぐに手を打てば、生活習慣病を予防することは可能です。まずは「特定健康診査」を受けて、自分の健康状態を確認することからはじめてみましょう。

特定健診の受診方法

1.市で実施している「みらい健診」を受診する。

※みらい健診で実施しているがん検診なども同時に受診できます。

2.人間ドック、脳ドックの助成制度を利用し、医療機関で受診する。

※詳しいことは下記までお問い合わせください。

○特定健康診査・後期高齢者の健康診査・人間ドック・脳ドック助成に関すること

伊奈庁舎国保年金課 ☎58-2111(内線1182)

○基本健康診査・がん検診に関すること
健康増進課 ☎25-2100

みらい健診①は、胃がん検診があり、予約制です。
みらい健診②は、胃がん検診がなく、予約は必要ありません。

※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。

●各健診項目には、対象者・対象年齢・負担額等が定められています。6月以降のみらい健診の日程など、詳しくは、「平成22年度つくばみらい市健康管理予定表」をご覧ください。

●受診券について

平成22年度「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月中旬から下旬頃に市から健康診断受診券を郵送します。この受診券は、健診を受診する際に必要となりますので、大切に保管のうえ、健診日当日ご持参ください。

社会保険被扶養者等のがん検診受診について

市が行うがん検診や結核検診、肝炎ウイルス検診、婦人科検診などは、ご加入の保険証に関係なく受診できます。市から受診券が届かない方も受診できます。

また、平成20年度から、40歳～74歳の方の健診は、各医療保険者が特定健康診査を行うことになりました。みらい健診時に特定健康診査受診を希望する場合は、事前に各医療保険者にお問い合わせください。

保健カレンダー（4月）

○子どもの健診・教室など

会場：谷和原保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	26日(月)	午後1時～2時	平成22年1月生
1歳6カ月児健診	28日(水)	午後1時～2時	平成20年9月生
2歳児歯科健診	9日(金)	午後1時～2時	平成20年3月生
3歳児健診	2日(金)	午後1時～2時	平成19年2月生
離乳食教室(前半)	13日(火)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)	(予約制)	午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	14日(水)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(コッコ組)			9カ月～12カ月児と保護者

○相 談

※ピヨピヨ組は、谷和原公民館が会場です。

	日 時	会 場
移動健康相談 (予約不要)	9日(金) 午前9時30分～11時30分	樺木公民館

○献 血

◆皆さまのご協力をお願いします◆

期 日	時 間	会 場
30日(金)	午前9時30分～午後4時	伊奈保健センター

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。