

10月の 特定健診は**完全予約制**で実施します

申込・問合せ先 市民保健課健康づくり係（窓口⑤） ☎2217

対象者・料金

- ・40歳以上で国民健康保険加入者 1,000円
 - ・後期高齢者医療保険加入者 500円
- ※今年度、既に特定健診を受診された方、人間ドックの助成を受けた方は対象外となります。

開催時間 13時から14時20分までの20分間隔でご予約を承ります。

持ち物 保険証・料金・検査尿・受診券・質問票

※尿容器、受診券、質問票については5月に対象者へ送付済です。

その他 大腸がん検診、肺がん検診も同時に実施しています。

(この2つの検診は予約不要ですが、問診票が無い方は申込みが必要です。)

※特定健診を受けない場合、人間ドック助成金(検診費用の7割相当額、限度額1人25,000円)を受けることもできます。

特定健診日程表

月 日	会 場
10月9日(火)	賀茂医師会館
10月10日(水)	市民文化会館
10月11日(木)	
10月12日(金)	賀茂医師会館

※受診は**完全予約制**です。
※予約受付中です。

特定健診・特定保健指導の流れ

健診

下田市からの案内を受けて、健康診断を受けます。

健診結果を受け取る

健診結果と同時に、一人ひとりにあった情報が提供されます。

保健指導

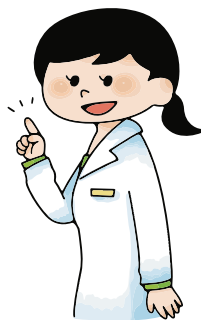
健診結果により、メタボのリスクが高いと判定された方には保健指導の案内が届きます。リスクに応じて、専門家から個別の指導などを受けます。

保健指導が終わっても健康づくりを続けていきましょう。

毎年受けよう特定健診！！

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状がないまま動脈硬化が進行し、心臓病などの深刻な病気を引き起こします。そうすると、通院や入院などによる医療費の支出が増えるばかりではなく、病気による仕事の退職などにより、家計にも大きな影響を及ぼすおそれがあります。

特定健診を毎年受けることにより、健康管理に重要な情報が得られるとともに、生活習慣病の発症や重症化を予防することができれば、家庭の医療費の支出を抑えられるだけでなく、国保が負担する医療費も削減できます。これまで特定健診を受けたことがある人はもちろん、これまで一度も受けたことがない人も、毎年特定健診を受けて健康生活を目指しましょう。



新しい保険証は藤色で9月中旬に郵便でお届けします。有効期限の過ぎた古い保険証(クリーム色)は細かく裁断し、破棄してください(10月1日から使用できません)。

保険証が届いたら、次のことを確認してください

- ・他の健康保険証と重複している方はいませんか
- ・加入者に漏れはありませんか
- ・転居・転出など住所を異動した方はいませんか
- ・学生用の保険証が交付されている世帯の方で、卒業もしくは現在、在学中でない方はいませんか

上記のいずれかに該当する場合は届出が必要になりますので、市民保健課国保年金係(窓口③)で手続きをしてください。

※国民健康保険税が未納の世帯の方は、保険証を税務課収納係(窓口⑦)で更新していただく場合があります。

10月1日から 国民健康保険証が変わります

問合せ先
市民保健課国保年金係(窓口③) ☎3922

今度の保険証は **藤色** です

静岡県国民健康保険		有効期限	平成31年 9月30日
被保険者証		記号番号	1234567
氏名	シモダ タロウ 下田 太郎	性別	男
生年月日	昭和47年 1月 1日		
適用開始日	昭和47年 1月 1日		
交付年月日	平成30年 10月 1日		
世帯主氏名	下田 太郎		
住 所	下田市東本郷一丁目5番18号		
保険者番号	220194	交付者名	下田市



みんなでウキウキ健康生活♪

健診・検診のおしらせ

申込・問合せ先 市民保健課健康づくり係(窓口⑤) ☎2217

今年度も各地区をまわり、がん検診・結核健診を行います。
※今年度は対象地区での受診でなく、都合の良い会場で受診することができます。

市で実施する各がん検診は1人1回の受診となります。2回以上受診する場合は検診費が自己負担となります。昨年度に受診されていない方で、受診を希望される方は、市民保健課(窓口⑤)へ電話又は直接お申込みください。検査結果が出るまでは1か月ほどかかります。

胃がん検診

対象者

40歳以上(昭和54年4月1日以前生まれ)の方
料 金 1,000円

※70歳以上の方と後期高齢者医療制度加入者の方、検診等免除証明書をお持ちの方は無料です。

持ち物 胃がん検診受診票、健康保険証

検査内容 バリウムと発泡剤を飲み、胃部レントゲン検査
注意事項

- ・受診前日は酒類は飲まず、20時以降の食事は控えてください。
- ・朝の服薬が必要な方は、検査2時間前までに内服してください。
- ・受診日前3日間便通のない方は受診できません。

肺がん検診・結核健診

対象者

40歳以上(昭和54年4月1日以前生まれ)の方
料 金 胸部レントゲン検査 無料
喀痰検査(該当者) 700円

※70歳以上の方と後期高齢者医療制度加入者の方、検診等免除証明書をお持ちの方は無料です。

持ち物 結核健康診断・肺がん検診受診票、健康保険証
検査内容 問診と胸部のレントゲン検査を行います。
喀痰検査は3日間自宅で痰をとり、後日市民保健課健康づくり係へ提出してください。

注意事項

- ・受診の際には、以下の服装等は避けてください。
金具・ボタン・プラスチック等のある衣類
→受診の際には脱いでいただきます。
ネックレス・コルセット・湿布薬等貼り薬
→受診の際には外していただきます。
・飲食等の制限はありません。

※市では、上記以外にも大腸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検診等を行っています。詳細はお問合せください。

平成30年度胃がん・肺がん検診日程

受付時間 6時30分～

実施日	検 診 会 場
9月22日(土)	市 役 所
9月24日(月)	蓮 台 寺 公 会 堂
9月25日(火)	敷 根 公 園 駐 車 場
9月26日(水)	セブンイレブン下田蓮台寺店
9月27日(木)	
9月28日(金)	稲 生 沢 公 民 館
9月29日(土)	み くら の 里 駐 車 場
10月1日(月)	トヨタ駐車場(吉佐美)
10月2日(火)	中 (な か) 公 民 館
10月3日(水)	柿 崎 公 民 館
10月5日(金)	外 浦 神 社 駐 車 場
10月7日(日)	白 浜 そ り だ 駐 車 場
10月9日(火)	
10月10日(水)	下田達磨大師達磨茶屋前駐車場
10月11日(木)	田牛青少年海の家グラウンド
10月12日(金)	須 原 区 民 会 館
10月13日(土)	須 崎 漁 民 会 館
10月15日(月)	静 岡 県 下 田 総 合 庁 舎
10月16日(火)	賀 茂 医 師 会 館
10月20日(土)	
10月22日(月)	
10月23日(火)	
10月24日(水)	市 民 文 化 会 館
11月12日(月)	
11月13日(火)	