



年に一度は受診しよう！

実施期間 7月1日(日)～11月30日(金)

国保特定健診・特定健診プラス、後期高齢者健診

■国保特定健診 生活習慣病の早期改善を！

対象 40歳から74歳まで(昭和18年9月1日～昭和54年3月31日生まれ)の名張市国民健康保険に加入している人
 ※対象者には6月下旬に受診券を送付します。
 (5月から8月に国保へ加入の人には手続の約2カ月後に送付)
健診内容 血液検査、尿検査、血圧測定、身体計測、心電図
 ※今年度から健診の項目に心電図を追加しました。また、血液検査で貧血の検査も実施します。
自己負担金 500円 (通常の健診料は約11,000円)

■国保特定健診プラス より詳しい健診ならこちら！

対象 国保特定健診と同じ
健診内容 国保特定健診の健診内容+肺がん検診
自己負担金 1,000円 (通常の健診料は約14,000円)
 ※特定健診か特定健診プラスのどちらか一方を選択して受診してください。

■後期高齢者健診 生活習慣病の早期発見を！

対象 後期高齢者医療制度に加入している人
 ※対象者には6月下旬に受診券を送付(5月から7月に75歳に到達する人は8月下旬、8月に到達する人は9月下旬送付)
健診内容 国保特定健診と同じ
自己負担金 500円 ※住民税非課税世帯の人は200円

持ち物 保険証、受診券、質問票(事前に必要事項を記入)
 昨年の健診結果(ある人)、自己負担金
 ◎医療機関以外にも、15地域の市民センターなどで集団健診を実施します。地域での集団健診受診を希望される人は、各地域から配布されるお知らせをご覧ください。
 ◎健診結果は、受診後1～2カ月で、受診した医療機関から通知されます。

- 社会保険の人は、保険者が実施する特定健診を受診してください。
- 特定健診ではなく、ご自身で人間ドックや職場の健診などを受けられた人は、健診結果と質問票の提出にご協力をお願いします。

☎ 保険年金室 ☎ 63-7445 (国保) ☎ 63-7105 (後期高齢者)

医療機関名	住所(電話番号)	特定健診 後期高齢者健診	特定健診プラス
赤目養生診療所	赤目町丈六(64-1055)	○※午前	○※午前
東整形外科	桔梗が丘8(65-2130)	○	○
上坂内科	赤目町丈六(64-8211)	○	○
うえなみ内科	鴻之台2(63-9321)	○※要予約	○※要予約
おおふち医院	梅が丘南1(62-7800)	○※要予約	○※要予約
かとう小児科医院	桔梗が丘5(65-5311)	○※要予約	○※要予約
釜本医院	木屋町(63-0345)	○	○※要予約
かも内科消化器科	桔梗が丘2(66-1190)	○※要予約	○※要予約
喜多医院	桔梗が丘1(65-2088)	○	○※要予約
木野整形外科	桔梗が丘4(67-1515)	○	○
こもりクリニック	つづしが丘北5(68-8555)	○※要予約	○※要予約
さかい循環器内科クリニック	希中央3(62-0500)	○	○
卓山医院	桔梗が丘南1(65-0001)	○	○
ちひろ内科クリニック	希中央4(41-0005)	○※要予約	○※要予約
寺田病院	夏見(63-9001)	○※要予約	○※要予約
信岡医院	桔梗が丘5(65-0023)	○	○
橋本胃腸科内科	蔵持町里(61-3366)	○	○※要予約
藤本産婦人科	平尾(63-0995)	○	○※要予約
ほりいクリニック	百合が丘東2(61-1231)	○	○
堀井内科	桔梗が丘5(65-5355)	○	○
前沢整形外科	桜ヶ丘(63-1008)	○	○
ますだ呼吸器科クリニック	瀬古口(41-2277)	○※要予約	○※要予約
夢眠クリニック名張	東町(64-1717)	○※要予約	○※要予約
森岡内科クリニック	丸之内(63-0003)	○※要予約	○※要予約
矢倉医院	新田(65-2251)	○	○
やすだクリニック	鴻之台1(61-2332)	○※要予約	○※要予約
山尾医院	つづしが丘北4(68-1055)	○	○
湯村内科	松崎町(61-1212)	○	○※要予約
百合が丘クリニック	百合が丘東1(64-2000)	○	○
わたなべ整形外科	東町(64-1115)	○	○
黒田クリニック	伊賀市桐ヶ丘(52-2099)	○※要予約	○※要予約
城医院	伊賀市別府(52-0017)	○	○

●国保特定健診受診者にお伺いしました。



夫の勧めで受診を決意
はじめて受けた国保特定健診

梅が丘在住 亀山 妙香^{たえか}さん 40歳

私は、夫と3人の子どもがいる主婦です。毎日子育てに追われていると、つつい自分のことは後回しになってしまいがちです。健康診断も、まだ若いし、元気だから大丈夫だろうと思って、行くかどうか迷っていました。

そんな私の背中を押してくれたのは、柔道整復師をしている夫です。職業柄、健康に対する知識もあり、毎年欠かさず健診を受けている夫から「今年は、2人で受診しよう」と勧められたのがきっかけです。実際に受診してみたら、思っていたよりスムーズに進み、健診は短時間で終わりました。

約1カ月後に届いた健診結果を元に、市の保健師から直接自分の体の状態を説明してもらいました。元気だと思っていましたが、2人とも食べる時間が短いことが数値に表れていて、改めて生活習慣を見直すきっかけになりました。保健師から勧められて、ゆっくりかんで食べることを今でも実践しています。

夫婦揃って受診したことで、自分たちの健康のことを一緒に考えるきっかけになりました。仕事も子育ても、体が大事です。だからこそ元気でいたいと思います。これからも毎年二人で特定健診を受けて、自分の体の状態を確認していきます。



お母さんの体は大丈夫？
家族で健診結果を確認