

新型コロナウイルス感染症対策

- ◎発熱や風邪症状がある場合は、受診を控えてください。
- ◎健(検)診会場では、マスクの着用や咳エチケット、手指消毒などにご協力を。
- ◎密閉・密集・密接を回避し、人と人との距離を確保するなど、受診環境の確保に努めます。
- ◎人の入れ替わり、消毒などで受診時間が長くなる場合があります。
- ◎感染拡大の状況により、健(検)診を中止する場合があります。



がん検診は、4.5ページをご覧ください

医療機関での 国保特定健診

☎ 保険年金室 ☎ 63-7445

対象者には、受診券を6月下旬に送付

対象：40～74歳(昭和20年9月1日～昭和56年3月31日生まれ)の国民健康保険加入者 ※治療中の人も対象
※5～8月に国保へ加入した人は、手続きの2カ月後に送付

実施期間 7月1日(水)～11月30日(月)

※特定健診肺大プラスのみ11月28日(土)まで
※実施期間中に75歳になる人は、誕生日の前日まで

自己負担金・健診内容

次の①～③のいずれかを選べます。

① 国保特定健診 自己負担金 500円 ※通常約11,000円

血液検査(脂質、血糖、貧血、尿酸、肝機能)、血圧測定、尿検査、身体測定(身長・体重・腹囲)、心電図

② 特定健診 肺プラス 自己負担金 900円

※通常約14,000円

「特定健診」の内容に、肺がん検診などが加わります。

③ 特定健診 肺大プラス 自己負担金 1,500円

※通常約16,000円

「特定健診 肺大プラス」の内容に、大腸がん検診が加わります。

医療機関での 後期高齢者健診

☎ 保険年金室 ☎ 63-7105

対象者には、受診券を6月下旬に送付

対象：後期高齢者医療制度の加入者 ※75歳になるのが、5～7月の人は8月下旬、8月の人は9月下旬に送付

実施期間 7月1日(水)～11月30日(月)

自己負担金

住民税 課税世帯……500円 非課税世帯…200円

健診内容

血液検査(脂質、血糖、貧血、尿酸、肝機能)、血圧測定、尿検査、身体測定(身長・体重)、心電図

医療機関名	住所(電話番号)	特定健診	特定健診		後期高齢者健康診査
			肺プラス	肺大プラス	
東 整形 外科	桔梗が丘(65-2130)	○	○	○	○
上 坂 内 科	赤目町丈六(64-8211)	○	○	○	○
う え な み 内 科	鴻之台(63-9321)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
お お ふ ち 医 院	梅が丘(62-7800)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
か と う 小 児 科	桔梗が丘(65-5311)	○ 予	○ 予		○ 予
釜 本 医 院	木屋町(63-0345)	○	○ 予	○ 予	○
かも内科消化器科	桔梗が丘(66-1190)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
喜 多 医 院	桔梗が丘(65-2088)	○	○ 予	○ 予	○
木 野 整 形 外 科	桔梗が丘(67-1515)	○	○		○
こもりクリニック	つつじが丘(68-8555)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
さかい循環器内科クリニック	希央台(62-0500)	○	○	○	○
卓 山 医 院	桔梗が丘(65-0001)	○			○
ちひろ内科クリニック	希央台(41-0005)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
寺 田 病 院	夏見(41-2323)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
信 岡 医 院	桔梗が丘(65-0023)	○	○	○	○
橋本胃腸科内科	蔵持町里(61-3366)	○	○ 予	○ 予	○
藤本産婦人科	平尾(63-0995)	○	○ 予	○ 予	○
ほりいクリニック	百合が丘(61-1231)	○	○	○	○
堀 井 内 科	桔梗が丘(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)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
夢眠クリニック名張	東町(64-1717)	○	○	○	○
森岡内科クリニック	丸之内(63-0003)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
矢 倉 医 院	新田(65-2251)	○	○	○	○
やすだクリニック	鴻之台(61-2332)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
山 尾 医 院	つつじが丘(68-1055)	○	○	○	○
湯 村 内 科	松崎町(61-1212)	○	○ 予	○ 予	○
百合が丘クリニック	百合が丘(64-2000)	○			○
わたなべ整形外科医院	東町(64-1115)	○			○
黒田クリニック	伊賀市桐ヶ丘(52-2099)	○ 予	○ 予	○ 予	○ 予
城 医 院	伊賀市別府(52-0017)	○ 予			○ 予

◎15地域で集団健診も実施。詳しくは、受診券に同封の案内をご覧ください。



国保特定健診、後期高齢者健診は「名張ケンコー!マイレージ」の対象です

※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た場合、特定健診相当の健診結果と質問票を保険年金室へ提出いただくことでポイントを付与します。

食 は元気の源!

6月 育月間



主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事

主食、主菜(魚・肉・大豆など)、副菜(野菜、海藻など)をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。



出典：農林水産省HP「日本型食生活のススメ」

朝ごはんチャレンジ

朝ごはん、学力調査や体力テストが高得点の傾向に!

- ステップ1 バナナ1本・おにぎり1個など何か少しでも食べるところから。
- ステップ2 バナナとヨーグルト、おにぎりともみそ汁など2種類以上を組み合わせる。
- ステップ3 栄養バランスを考えた朝ごはん!