



**年に一度は受診しよう!**

**実施期間 7月1日(金)~11月30日(水)**

## 特定健診・特定健診プラス、後期高齢者健診

### ■国保特定健診 生活習慣病の早期発見を!

**対象** 40歳から74歳まで(昭和16年9月1日~昭和52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(5月から8月に加入の人には、手続き月の約2ヵ月後に送付)

※集団健診に関しては、受診券に同封の案内をご覧ください。

**健診項目** 血液検査(脂質、血糖、尿酸、腎機能、肝機能)、尿検査、血圧測定、身体計測(身長、体重、腹囲) ※医師が必要と認めた場合は、心電図、眼底検査、貧血検査を実施

**自己負担金** 500円 ※通常の健診料は約9,000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

**健診項目** 特定健診項目に、心電図、肺がん検診(胸部レントゲン)

**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どちらか一方を選択して受診してください。

▼社会保険の人は、保険証の発行元が実施する特定健診を受診してください。

### ■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)

**健診項目** 特定健診項目と心電図

**自己負担金** 住民税課税世帯の人は500円。非課税世帯の人は200円

◎今年度は、箕曲、国津、すずらん台地域で集団健診を実施しますので、詳しくは後日配付するお知らせをご覧ください。

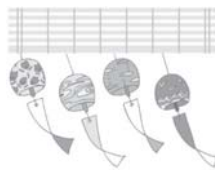
**持ち物** 保険証、受診券、質問票(事前に必要事項を記入)  
 過去の健診結果(ある人)、自己負担金

◎健診結果は、受診後1~2ヵ月で、受診した医療機関から通知されます。

☎ 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)	○	○
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
加藤内科	桔梗が丘8(65-7050)	○※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	つじが丘北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)	○	○
榊田医院	新町(63-3155)	○	○
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	つじが丘北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)	○※要予約	○

## 6月は環境月間です



### ○クールビズを実施しています

市役所では、10月31日までクールビズを実施しています。冷房稼働時は室温を28度に設定し、ネクタイ・上着を着用しないなど軽装で仕事をしています。今夏、皆さんも会社やご家庭で実践してみてください。

### ○節電にご協力ください

節電をすることは、家計の電気代負担減少、二酸化炭素の削減、さらには地球温暖化防止の貢献へとつながります。

#### 【取組み例】

- 室温28度を心掛ける。
- すだれやよしずを使い窓からの日差しを和らげる。
- 扇風機を使用する。
- 冷蔵庫に物を詰めすぎない。
- 日中は不要な照明を消す。
- テレビは省エネ設定があれば省エネモードに設定し、画面の輝度を下げる。必要なとき以外は消す。



◎適切な室温管理や水分補給をして、無理のない範囲でご協力ください。

☎ 環境対策室 ☎ 63-7492

### 家族介護者の会「楓の会」 参加者募集

名張市家族介護者の会「楓の会」は、市内で家族などの介護をしている人や家族介護の経験者の会です。食事をしながら、介護仲間と交流したり、介護について悩みや気づきを話あったりします。興味のある人は、お気軽に事務局までお問い合わせください。

☎ 名張市社会福祉協議会 ☎ 63-1111

### 介護者サロン「さくら喫茶」 ぜひ、ご参加ください

近くに介護について話せる相手はいますか? 介護仲間と一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。

**日時** 毎月第3水曜日午後1時30分~3時30分

**場所** 福祉まちづくりセンター(イオン名張店)

**内容** 茶話会、小物作りなど

**対象** 市内在住で、介護をしている人

◎申込不要。参加無料

☎ 名張市社会福祉協議会 ☎ 63-1111