



年に一度は受診しよう!

実施期間 7月1日(土)~11月30日(木)

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17年9月1日~昭和53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)
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

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、各地域から配布するお知らせをご覧ください。
 ◎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	○※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	希央台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	希央台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	○※要予約

受けて良かった! 特定健診 受診者の声

退職した後、体重などが気になっていたときに、市役所から、特定健診の受診券が送られてきました。病院で健診を受けた約1ヵ月後に健診結果が届き、身体計測や血液検査などの健診項目から、



すずらん台西4
有元 正行さん 70歳

生活習慣病の恐れがあると書かれていました。あの程度予想はしていましたが、数値を見ると自分でショックでした。

その後、市の保健師から、「この結果が生活習慣を変えるチャンスですよ」と言われたのをきっかけに保健指導を受けました。そこで始めたのが毎日の活動を記録すること。体重やその日何を食べたのかを表に記入していきました。今では夫婦で取り組み、お互いに確認し合うことが日課です。

また、地区内を6,000歩程歩いたり、ラジオ体操に参加したり、地域の活動にも積極的に参加するようになりました。

健診がきっかけで、自分の状態を知ることができ、身体と生活習慣を改善することができました。



保健師に聞く! 健康ワンポイントアドバイス

生活習慣の改善は記録から

- ・無理なダイエットや急激な運動は禁物です。
- ・体重や腹囲、血圧を計測して、毎日記録するだけでも立派な生活習慣改善です。
- ・記録を見れば、自分の生活を振り返ることができます。
- ・記録を続けていくためには、続けて記録を! 自分への言い訳を書くのもいいですね。



保健師
獅子原 名都子