

特定健診(健康診査)を忘れずに受けましょう



平成20年度から、住民基本健診が「特定健診」(75歳以上の方は「健康診査」)に変わりました。加入している健康保険や年齢によって健診の受け方が違います。病気の早期発見のためにぜひ受診しましょう。

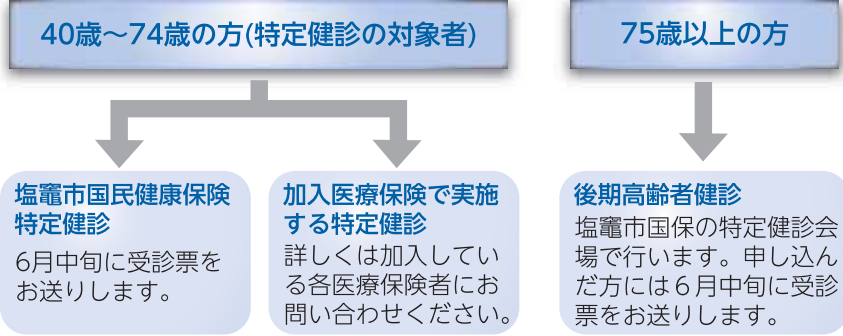
＜社会保険などの被扶養者の方へ＞

塩釜医師会が実施機関に指定されている場合は、下記の健診会場で受診することができます。健康保険被保険者証、受診票と自己負担金(ご加入の健康保険により異なります)をお持ちください。

■塩釜市国保特定健診(健康診査)会場

とき	ところ	受付時間
6月25日(火)	芦畔集会所	9:30~11:00
6月26日(水)	伊保石公園(記念ホール)	9:30~11:00
6月27日(木)	新玉川住宅集会所	9:30~11:00 13:30~15:00
6月29日(土)	袖野田集会所	9:30~11:00
6月30日(日)	保健センター	9:30~11:00 13:30~15:00
7月1日以降	7月号に掲載予定です。	

※結核、肺がん、肝炎ウイルス、前立腺がんの検診も同時



※職場の「事業者健診」がある場合は、職場の健診を受けましょう。(事業者健診は、特定健診よりも優先されます。)

＜65歳以上の方へ＞

●一定の障害のある方で、後期高齢者医療制度に加入されている方は、後期高齢者健診が受けられません。希望する方は保健センターにご連絡ください。

＜健診後＞

健診結果は約1カ月後にお送りします。その結果、生活習慣の改善が必要な方には、後日「特定保健指導」のご案内をします。

＜自己負担金＞

- 国保加入者 無料
- 後期高齢者医療加入者 無料
- 生活保護受給世帯の方 無料

*健(検)診の申込をお忘れの方へ

75歳以上の方で、健(検)診などのお申し込みがお済みでない方は、健康推進課(保健センター)にお電話でお申込みください。(※健(検)診等の「申し込みご案内」は3月中旬に、全世帯に郵送しています。)

●ご希望の方は詳細健診(心電図・眼底検査)に該当しない場合でも心電図検査が1,500円、眼底検査1,000円の自己負担で受診できます。

問【国保の健診制度について】保険年金課 ☎364-1111(内線222) 【健診内容について】健康推進課 ☎364-4786

健康しおがま21ファミリーズ 今日からできる! こころの健康づくり

こころの健康を維持・増進するためには、自分が受けているストレスを正確に理解し、柔軟に受け止めて上手に解消するなど、ストレスの対応能力を高めることがポイントになります。あなたのストレス解消法はありますか?自分なりの対処法を身につけましょう。



こころの体温計でストレスチェック!

携帯電話で右記バーコードを読み取り、ストレスチェックができます。早速やってみませんか?



ストレス解消には笑いがいちばん!

人は笑うと、イライラやむかつきなどマイナスの感情が薄らぎます

笑いの効果

自律神経のバランスを整え心の緊張をほぐす
ストレスホルモンを減少させる

ストレスを柔軟に受け止めよう!

- ①ストレスの原因を突き止める。
- ②原因がわかったらその問題を解決する方法をいくつか考える。
- ③実行しやすい解決方法を選び、実行してみる。
- ④その結果、うまくいったらその方法を続ける。そうでなければ、もう一度考え直して別の方法を考える。



ほっとサロン&ラフターヨガでリフレッシュ!

〈年間予定〉	とき	13:30~15:30
会場	日程	
北浜コミュニティーセンター	6/18(火)・9/17(火)・12/17(火)・3/18(火)	
塩釜ガス体育館	7/17(水)・10/2(水)・1/15(水)	
公民館 和室	8/20(木)・11/19(木)・2/18(木)	

〈今月の予定〉

とき 6月18日(火) 13:30~15:30
ところ 北浜コミュニティーセンター(塩釜市北浜1丁目2-48)
対象 市民 持ち物 飲み物・タオル

問 保健センター ☎364-4786