

各種検(健)診などのお知らせ

問合せ 健康課予防係 ☎内線 3161・3171

「各種検診等受診シール」と「令和6年度検診等のお知らせ」をオレンジ色の封筒で5月中に送付します。

種類	対象者 (シールに記載された年齢)	実施方法		自己負担金	
		集団	個別		
健康診査 【詳細は6ページにあり】 (特定健診/後期高齢者健診/沼田市健診)	40歳以上74歳以下の沼田市国民健康保険に加入している人	○	○	無料	
検 結 診 核 ・ 肺 が ん	胸部レントゲン	40歳以上64歳以下の人	○	×	500円
		65歳以上の人	○	×	無料
	喀たん検査	50歳以上で喫煙指数600以上の人	○	×	500円
子宮頸がん検診	20歳以上で偶数年齢の女性 ※1	○	○	500円	
乳がん検診	40歳以上で偶数年齢の女性 ※1	○	○	1,000円	
検 胃 診 胃 が ん	内視鏡検診	50歳以上で偶数年齢の人 ※1	×	○	2,000円
	バリウム検診	40歳以上の人	○	○	800円
大腸がん検診	40歳以上の人	○	○	600円	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	○	○	500円	
肝炎ウイルス検診	40歳以上の人	○	○	無料	
腎機能検査 (クレアチニン・尿酸値)	40歳以上の健康診査を受ける人	○	○	無料	
骨密度検診	40歳～70歳の5歳ごとの節目年齢の女性 ※2	○	○	1,000円	
歯周病検診	20歳～70歳の10歳ごとの節目年齢の人 ※3	×	○	無料	
インフルエンザ予防接種	接種当日65歳以上の人 注) 受診シールが必要	×	○	1,200円	

※1 前年度に受診しなかった奇数年齢含む ※2 対象者には、受診券を5月ごろに個別送付
※3 20歳・30歳には、受診券を5月ごろに個別送付

高齢者各種助成のお知らせ

問合せ 介護高齢課長寿支援係 ☎内線 3142

助成名称	対象	助成内容	取扱窓口	持参する物	注意事項
温泉施設利用券 1002332	75才以上	市内温泉施設1回の利用につき200円を助成 ※年間本人12枚、同伴者4枚の助成券を交付	介護高齢課長寿支援係、利南・池田・薄根・川田・白沢・利根地区コミュニティセンター	本人確認ができる物	助成対象となる温泉施設は、申請窓口で確認してください
はり・きゅう・マッサージ費 1002331	70才以上	1回1,500円の助成が受けられる助成券を交付 ※年間4枚	介護高齢課長寿支援係、白沢・利根地区コミュニティセンター	本人確認ができる物	本年度中に70才になる人は、3カ月に1枚の割合で助成券を交付します。助成対象となるはり・きゅう・マッサージ施術者は、申請窓口で確認してください
高齢者バス利用 1013093	65才以上	市内運行の関越交通バスのICカード対応路線における運賃の半額を補助	関越交通(株)沼田営業所(榛名町) ☎23-1111	身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証、保険証など)と交通系ICカード(持っていない人は取扱窓口で発行)	・交通系ICカードをお持ちでない方の新規発行では、身分証明書の他に、預かり金とチャージ額として1,000円が必要になります ・アップル号は利用できません

※対象者は全て市内に住居登録のある人

年に1度の習慣にしましょう

健康診査と人間ドックのお知らせ

1002300 特定健診 1002301 後期健診
1010993 国保人間ドック 1010994 後期人間ドック

※対象は健康診査の受診か人間ドックの助成のいずれか

健康診査 (無料)

対象者へ5月中に受診シールや受診票を郵送します。
対象 ①特定健康診査:40歳から74歳の国民健康保険加入者②後期高齢者健康診査:75歳以上で後期高齢者医療保険加入者(一定の障がいがある人は65歳以上)

健診内容 医師の問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査など
期間 6月～12月 問合せ 健康課予防係 ☎内線3161・3171

人間ドック

人間ドック費用の一部を助成します。
①国民健康保険人間ドック
対象 35歳以上の国民健康保険加入者で、同保険税の未納がない世帯の人
助成額 検診費用の3分の2の金額(25,000円を上限)
②後期高齢者医療人間ドック
対象 本市に住居登録がある後期高齢者医療保険加入者で、同保険料の未納がない人
助成額 20,000円



①②共通事項

助成対象 日帰り人間ドック、1泊2日人間ドック、基本健診項目を含む脳ドック
※人間ドックの種類を問わず年度内1回限り
受診期限 来年3月31日(月) 申請期限 12月27日(金)
※12月28日以降に受診する人も申請期限までに申請
申請方法 申請書の郵送、申請フォームまたは保険証(受診者全員分)を持参し、国保年金課国保係、白沢・利根地区コミュニティセンター生活係へ
問合せ 国保年金課国保係 ☎内線3134

血圧との上手な付き合い方を学ぶ 血管リフレッシュ教室(高血圧予防編) 1010192

自覚症状がないからといって、血圧が高いまま放っておくと動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病などの病気を引き起こす可能性が高まります。前回の健診結果より数値が高くなっているなら、体の中では確実に変化が起きているサインです。この機会に、血圧と上手に付き合う生活習慣について学びましょう。
とき ①6月5日(水)午前10時～午後1時②7月1日(月)午前10時～11時30分(受付:両日9時45分)
ところ 保健福祉センター(ウェルプラザ)
内容 ①高血圧予防・食事の話・調理実習②歯科の話・運動講習
講師 健康課 栄養士・保健師、歯科衛生士、健康運動指導士
対象 血圧が高めの人 定員 15人(選考)
参加費 無料 申込期間 5月7日(火)～5月24日(金)
申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線3168



スマートウエルネスめまた推進事業 1008292 ウォーキング大会



沼田公園を出発し、環状線や本町通りなど3つのコースに分かれて歩きます。健康運動指導士の指導の下、活動強度を意識した歩き方講習なども行います。皆さん一緒に元気良く歩いてみませんか。
とき 5月31日(金)午前9時～正午(受付:8時45分)
ところ 沼田公園(雨天時はZACROSアリーナめまた)
講師 群馬県立心臓血管センター リハビリテーション課 健康運動指導士
対象 市民 定員 100名(先着順) 参加費 無料
その他 雨天時は上履きを持参してください
申込期間 5月7日(火)～5月24日(金)
申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線3163・3166