

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



申請フォーム



国保人間ドック申請書



後期人間ドック申請書

#### 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

1010192

## 血管リフレッシュ教室(高血圧予防編)

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



昨年度開催の様子

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アリーナぬまた)

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