

受診しましょう！

特定健診と人間ドック

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体調不良は自分で手当てすることをセルフメディケーションといえます。まずは特定健診や人間ドックを受診し、自分の健康状態を知りましょう。

特定健診

特定健診は、生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドロームに着目した健診です。

メタボリックシンドロームは心臓病や脳卒中などの命に関わる深刻な病気の要因といわれています。

生活習慣病を防ぐため、特定健診を年に1度、各実施医療機関で必ず受診しましょう。

■対象 国民健康保険に加入している40歳から74歳までの人
※本年度に人間ドックを受診する人は対象になりません

■受診期限 12月末日

■特定保健指導 市では特定健診の結果から、生活習慣病

の発症や進行の予防などを目的として、改善が必要な人には特定保健指導「減る脂い教室」への参加をお知らせしています。利用券が届いた人はぜひ参加をお願いします

■問合せ 健康課予防係 内線3162

人間ドック費用の一部助成

国民健康保険や後期高齢者医療保険の加入者に、人間ドック費用の一部を助成します。来年3月末日までに人間ドックを受診する予定の人は、申込期限までに必ず申請してください。

■助成額

▽国民健康保険加入者 検診費用の3分の2の金額（最大2万5000円）

▽後期高齢者医療保険加入者 2万円

※本年度に特定健診、後期高齢者健診を受診した人は対象になりません

■申込み 12月28日（月）までに国保年金課国保係、また

は白沢支所・利根支所生活係へ
■問合せ 国保年金課国保係 内線3133

健診や人間ドックを受けることは、生活習慣病の予防につながり、医療費の削減効果が期待できます。詳しくは、市HPをご覧ください。

特定健診受診者と未受診者の医療費の比較

	0	10,000 円	20,000 円	30,000 円	40,000 円
健診受診者の生活習慣病等医療費		10,089 円			
健診未受診者の生活習慣病等医療費			33,370 円		

資料：KDBシステム（令和元年度）より

※健診受診者と未受診者の医療費を比較すると、健診未受診者の1人当たり医療費は、健診受診者より23,281円も高くなっています

プロに学ぶ写真教室 ～沼田の秋を再発見しよう！～

申込み・問合せ 観光交流課観光推進係
☎内線5033

初心者やもっと上手に写真を撮りたい人を対象に写真教室を開催します。今回は、街の風景や建物の撮影方法のほか、簡易な画像編集について指導していただきます。プロから技術を学び、趣味の広がりや共感を実感してみませんか。

とき 10月31日（土）午後12時30分～午後5時

ところ テラス沼田4階防災会議室401（講義）、沼田公園、淹坂、旧土岐邸洋館（撮影）

講師 日本旅行写真家協会所属プロカメラマン2名

対象 利根沼田地域に在住、在学、在勤のカメラ初・中級者

定員 10人（先着順）

申込み 電話、または直接観光交流課観光推進係へ

その他 ①カメラ（種類は問いません）と雨具をご持参ください②歩きやすい靴でご参加ください③各自、昼食を取ってからご参加ください（昼食の準備なし）

