



健康づくり講演会を開催します

健康づくり推進員協議会事務局（保健センター内）
☎ 63-1133

痛みには姿勢が大きく影響しています。姿勢が原因で生じる痛みの予防法と運動による対策についての講演会を開催します。痛みを改善し、健康な生活を送れるよう一緒に考えませんか。痛みでお困りの人はぜひお越しください。

- 日時 3月13日(水) 午後1時30分～3時
- 場所 文化センター 小ホール

●テーマ 『健康寿命の延伸』～痛みを気にせず生活していく～

●講師 土井知哉さん（西
整形外科医院リハビリテー
ション科主任 理学療法士）

●参加費 無料（事前申し込み不要です）



講師 土井知哉さん



国民健康保険の加入・喪失などの手続きをお忘れなく

健康生活課国保年金係 ☎ 63-1327

新たに国民健康保険に加入する人や国民健康保険から別の健康保険に加入した人は、異動日から14日以内に届け出が必要です。加入手続きが遅れると、国民健康保険税が遡って課税されます。喪失手続きが遅れると、課税されたままの状態となりますので、早めの手続きをお願いします。

手続きにはマイナンバーの記載と本人確認が必要です。世帯主と対象者のマイナンバーの分かるものと、手続きに来る人の身分証明書と印鑑をお持ちください。

●国民健康保険の加入・喪失などの手続き方法

	手続きが必要な場合	届け出に必要なもの
加入	他市区町村からの転入	他市区町村の転出証明書
	職場の健康保険をやめた	職場の健康保険の資格喪失証明書か離職票
	職場の健康保険の被扶養者から外れた	被扶養者でなくなった証明書
	子どもが生まれた	保険証、母子手帳
喪失	生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書
	他市区町村への転出	保険証
	職場の健康保険への加入	国保と職場の健康保険の両方の保険証
	職場の健康保険の被扶養者になった	国保の被保険者が亡くなった 保険証（世帯主の場合は世帯全員の保険証）
その他	生活保護を受けるようになった	保険証、保護開始決定通知書
	保険証の紛失や汚損破損	身分証明書、汚損破損の場合はその保険証
	修学のため子どもが他市区町村に住む	保険証、在学証明書か学生証（期限入りのもの）

※別世帯の人が手続きする場合は委任状が必要です。



3月1日(金)～8日(金)は「女性の健康週間」

保健センター
☎ 63-1133

生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを目的に国が定めた週間です。

市では、女性の健康づくりのため、妊娠届出の受け付け、母子健康手帳の交付、プレマクラス（母親学級）とプレパクラス（父親学級）の開催、乳がん検診、子宮頸がん検診、骨粗鬆症検診などを行っています。10ページには複合健診の案内を掲載しています。育児、家事や仕事に追われる自分の健康を振り返る、年に1度のチャンス。「自分の健康は自分で守りたい」皆さんの申し込みをお待ちしています。



風しん抗体検査実施期限と風しんワクチン接種費用助成申請期限のお知らせ

●風しん抗体検査（無料）の実施期限
3月31日(日)まで

※対象者には条件があります。

※事前に申請が必要です。

●風しん抗体検査の結果、抗体価が低く予防接種を受けた人の費用助成申請期限
3月29日(金)まで

※接種後に保健センターで申し込みが必要です。

詳しくは市ホームページに掲載しています。

保健センター
☎ 63-1133



あなたの大切な体を守るため、複合健診を受けませんか

保健センター ☎ 63-1133

2019（平成31）年度 複合健診の申し込み受け付け中です

2月末に対象者のいる世帯へ申込書（桃色）を郵送しています。ぜひ健診を受診してください。

●健診日 5～6月のうち22日間、10～11月のうち9日間

●場所 保健センター・市役所・文化センターほか

●健診内容

●申込締切 3月7日(木)必着

●申込方法 健診申込書に同封してある返信用封筒で郵送するか、健康生活課（保健センター・国保年金係・高齢者医療係）または市民サービスセンター窓口（あらおシティモール2階）へ持参

健診の種類	対象年齢・受診条件など 年齢基準日：平成32年4月1日	料金				
		一般	70歳以上	市民税非課税世帯の人	生活保護世帯の人	
健康診査	特定健診	40～74歳の国民健康保険加入者	500円★	無料	無料	
		社会保険の被扶養者（40～74歳）	ご加入の健康保険に問い合わせください			
	若年者健診	20～39歳の国民健康保険加入者	500円		無料	
	後期高齢者健診	後期高齢者医療加入者	800円			
	健康増進法の健診	40歳以上の生活保護受給者				無料
がん検診など	胃がん検診	40歳以上の人 ※ピロリ菌検査は胃がん検診を同時に受診する人のみが対象です。	1,300円	無料	無料	無料
	ピロリ菌検査		初回検査：無料 過去に市のピロリ菌検査を受診した人：1,000円			
	肺がん・結核検診	40歳以上の人	200円	無料	無料	無料
	大腸がん検診	40歳以上の人	500円	無料	無料	無料
	子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,000円		無料	無料
		女性がん検診推進事業対象者（下記①）	無料	無料	無料	無料
	乳がん検診	40歳以上の女性	*	1,000円	▲	無料
		女性がん検診推進事業対象者（下記①）	無料			
	骨粗鬆症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	600円	無料	無料	無料
	肝炎ウイルス検診	40歳以上の人で過去に肝炎ウイルス検診に相当する検診を受けていない人	700円	無料	無料	無料
肝炎ウイルス検診推進事業対象者（下記②）		無料				

★40・51・61歳の方は無料

*49歳以下2,000円、50歳以上1,500円 ▲49歳以下1,500円、50歳以上1,000円、70歳以上1,000円

①女性がん検診推進事業→子宮頸がん検診：21歳の人、乳がん検診：41歳の人

②肝炎ウイルス検診推進事業→41・46・51・56・61・66歳の人

注：ピロリ菌検査は胃がん検診と同時に受診する人しか受診できません。

申し込み人は必ず胃がん検診と同時に申し込んでください。



▲健診車

個別の医療機関での健診（検診）を希望するとき

◎特定健診・若年者健診・後期高齢者健診

4月末頃に送付する個別医療機関用の受診券をご利用ください。複合（集団）健診を申し込んだ人には医療機関（個別）用の受診券を送付しません。

◎健康増進法健診

申込書に「医療機関で個別受診する」を記載し、提出。こちらを受診券を4月末頃に送付します。

◎がん検診など

各医療機関に直接申し込んで受診してください。料金は全額自己負担です。

※健康診査は複合（集団）健診と医療機関（個別）健診のどちらでも受診可能です。ただし、二重に受診してしまうと、2回目の料金は全額自己負担となります。