

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

※令和4年度予算成立前のため、内容が変わる場合があります。

特定（基本）健診の受診方法が選べる

血液検査や尿検査などの特定（基本）健診を受けるには、次のような方法があります。

▶市が実施する「町ぐるみ健診」[5月、6月、9月、10月]

健康課へ申込書を送付して申し込みます。電話やファクス、インターネットでも予約できます。

インターネットでは、受診時間も予約できるようになりました。

▶医療機関での「個別健診」[通年]

健診を実施する医療機関へ電話で申し込みます。受診できる国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者には、5月に案内を送付します。

▶医療機関での「人間ドック」[通年]

人間ドックを実施する医療機関へ電話で申し込みます。

町ぐるみ健診のお知らせ

いつまでも健康でいるために
町ぐるみ健診を受けましょう

生活習慣病（高血圧症・脂質異常症・糖尿病など）や早期のがんは自覚症状がないことが多く、進行しても症状が分かりにくいことがあります。いつまでも健康でいるために、定期的に健診を受け、早期発見・早期治療につなげましょう。

■2種類の健診

町ぐるみ健診には、オアシスホールで受診する「集団健診」と、各自がかりつけ医等で受診する「個別健診」の2種類があります。会社等での健診の機会がない場合は、まず、集団健診を受けることを基本に、必要に応じて個別健診を組み合せて受診します。

■集団健診

- 血液検査や尿検査、がん検診等を一度に受診できる
- 時間指定を待たずにスムーズ
- 物忘れチェックコーナーあり（詳しくはP2、3）

■個別健診

- 自分の都合に合わせて受診日を調整できる
- 指定医療機関の中から選べる（詳しくはP4）

■まずはお申込みを（集団健診、個別健診とも）

所定の期前までに、WEB（ホームページ）、郵送、FAX、電話で申し込むことができます。対象は、受診時に西脇市に住民票のある方です。

WEB 右のQRコードからアクセスまたは、市ホームページから検索

郵送 添付の申込書に記入して投函

FAX 添付の申込書に記入し、0795-23-5219へ

電話 健康課 0795-22-3111（内線1171）へ

申込期限：令和4年3月22日（火）

問合せ

- 健診全般について 健康課 TEL: 0795-22-3111 FAX: 0795-23-5219
- 国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者の特定（基本）健診受診券について 健康課 TEL: 0795-22-3111 FAX: 0795-27-8164
- 療養費申請・「むすび」利用申請及び集金予約について 予約センター TEL: 0795-22-1015

▲町ぐるみ健診の詳細は、広報にしわき3月号と一緒に配布するチラシに記載

対象の方はおトクに受診できる

▶健診費用が無料に（昭和58年3月31日以前に生まれた方）

受診券を利用すると、町ぐるみ健診や個別健診での特定（基本）健診が無料で受けられます。

! 健診時に（特定）健康診査受診券（5月に送付）と保険証を持参

▶人間ドックの費用を助成（満35歳以上の方）

※18頁に関連記事

西脇病院または大山記念病院で人間ドックや脳ドックを受診する場合、どちらか一方の費用を助成します。病院へ受診を申し込んだ後、保険医療課へ申請にお越しくください。

◆対象（全てに該当する方）

- ・助成申請日を基準に、1年以上前から西脇市に住居登録がある
- ・国民健康保険税と後期高齢者医療保険料の滞納がない
- ・令和4年度に町ぐるみ健診と個別健診を受診しない
- ・健診（人間ドックや同日に受診した各種健診）結果を市へ提供することに同意する

◆助成額 ※町ぐるみ健診・個別健診受診者のうち、脳ドックのみを受ける場合は助成の対象

ドックの種類と病院	検査料金	助成金	
日帰り人間ドック	西脇病院	44,000円	24,000円
	大山記念病院	44,000円	
1泊2日人間ドック（国保のみ）	西脇病院	71,500円	39,000円
	大山記念病院	77,000円	
日帰り脳ドック（国保のみ）	西脇病院	37,400円	20,400円
	大山記念病院	33,000円	18,000円

◆受診の申込み・問合せ

- ・西脇病院（☎22-0173）
- ・大山記念病院（☎0120-300-503）

! 申請時に保険証と人間ドック予約票、本人確認書類が必要

健康寿命を延ばすには

— 運動習慣 —

運動習慣を定着させるなどして生活習慣を改善。健康を増進することで、生活習慣病の発症を予防します。

— 重症化予防 —

合併症の発症を防いだり、現在の症状を進展させたりしないなど、重症化を予防します。

出典＝国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（厚生労働省）

オススメの取り組み

健幸運動教室Ni-Co / にしわき健幸ポイントに参加する

一人一人に合った健康づくりのプログラムに取り組みます＝写真。また、「にしわき健幸ポイント」では、ウォーキングや健康づくりのイベントへの参加などでポイントが貯まります。貯めたポイントが地域商品券に交換できます。



5月以降に参加者を募集予定

うごくスタジオで体を動かす

市民交流施設には、スカッシュや軽運動、フィットネスバイクなどの有酸素運動ができる「うごくスタジオ」があります。

利用には申し込みや料金が必要です。詳しくはホームページまたは市民交流施設（☎24-3010）へ。軽運動ができるうごくスタジオ



各種健診を受ける

健診は、自分の健康状態を知り、体の異常を発見できる絶好の機会です。町ぐるみ健診をはじめ、さまざまな健診費用の助成があります。「年1回の健診受診」を習慣に。

※令和4年度予算成立前のため、内容が変わる場合があります。

平均寿命が延びている一方で、生活習慣の変化などにより、生活習慣病にかかる人が増えています。生涯にわたって健康で幸せに暮らすには「健康寿命」を延ばすことが重要です。健康寿命を延ばすポイントをご紹介します。

◆問合せ 保険医療課（市役所内線1063）

健康に長生きをサポート

