



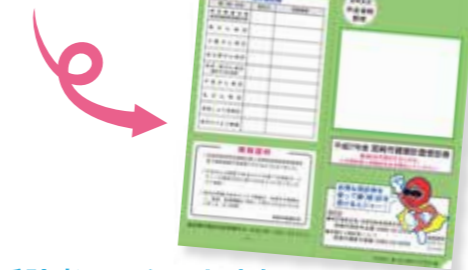
特定健康診査で健康(幸)長寿に!

5人に1人：何の数字が分かりますか？ 実は、宮崎市の特定健康診査の受診割合です。市では40歳以上の国民健康保険加入者を対象に平成20年度から「特定健康診査」を実施していますが、平成25年度の受診率は22.8パーセント（5人に1人の割合）で県内最下位となっています。この健診の目的は「現在の体の状態を知り、生活習慣を改善して健康(幸)長寿を目指すこと」です。特定健康診査を受けて健康づくりに生かしましょう。

平成27年度の宮崎市国保の健診はここが変わります!!

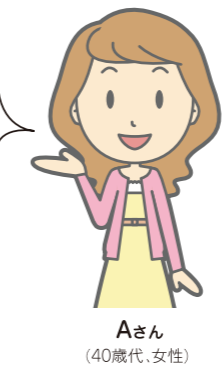
- 1 35歳から39歳の人も受けられます。
今年から、宮崎市国保の特定健康診査の対象年齢が35歳以上になりました。体の変化は、30歳代から少しずつ現われてきます。若いうちから健康チェックをして、メンテナンスを心掛けましょう。
- 2 貧血検査を全員受けられます。
- 3 集団健診を受けられる会場が増えました。
特定健康診査・後期高齢者健康診査と各種がん検診を同じ会場で受けられます。また、土・日曜に受診できる会場もあり、がん検診は、医療機関で受けるより安くなるものもあります。
※詳しくは、宮崎市健康診査受診券を確認してください。

特定健康診査・後期高齢者健康診査が受けられる期間は、6月～平成28年2月です。5月末に届いた緑色の「平成27年度 宮崎市健康診査受診券」を確認してください。



昨年の受診者アンケートより

忙しくて、つい自分の健康は後回しにしてしまいます。年齢的にも体形的にも、糖尿病やいろいろな心配事が出てくるので、年1回の健診は必ず利用しようと思ってます。健康も家計も、長く守っていきたいですね。



Aさん (40歳代、女性)



井俣真由美 国保年金課 管理栄養士

そのとおり！ほとんどの生活習慣病は、最初は症状がありません。先手必勝！健診の効果って、意外と大きいですよ。

特定健康診査

- 対象/35歳以上で宮崎市国民健康保険に加入している人
- 料金/1,000円
- 内容/医師の診察、身体計測(身長・体重・腹囲)、尿検査、血圧測定、血液検査(脂質、血糖、肝機能、腎機能、貧血)、医師が必要と判断した場合は、詳細な健診(心電図、眼底検査)
- 持参するもの/宮崎市健康診査受診券、宮崎市国民健康保険被保険者証

※生活習慣病の危険性が高く、また生活習慣を改善することによって予防が期待できる人を対象に、無料で特定保健指導を行います。

後期高齢者健康診査

- 対象/宮崎県後期高齢者医療制度に加入している人(通院中の人も受診できます)
- 料金/無料
- 内容/医師の診察、尿検査、血圧測定、血液検査(脂質、血糖、肝機能、腎機能、貧血)
- 持参するもの/宮崎市健康診査受診券、後期高齢者医療制度被保険者証

[問]国保年金課 ☎42-2359

こころのサポーター養成講座

悩んでいる人や話をしたくてもできない人の心に寄り添いながら、話を聴くことのできる技術を学びます。必要なときに専門の相談機関につなぐことのできる人材を養成する講座です。



- 日時/1グループ・・・7月3日(金)、13日(月)
2グループ・・・7月27日(月)、8月3日(月)
※いずれも、9時15分～16時30分
- 場所/市保健所・中央保健センター
- 対象/市内在住の人で、今までに受講経験のない人
- 定員/30人(原則として、2日間とも受講できる人)
- 持参するもの/筆記用具など(受講決定者には、別途通知します。)
- 申し込み/電話で、氏名、住所、電話番号を6月22日(月)までに健康支援課へ。多いときは抽選。

[問]健康支援課 ☎29-5286

重度障がい者のためのタクシー利用券・ガソリン利用券を交付します

- 対象/次のいずれかを満たす人で、平成27年度の市県民税所得割非課税の人(手帳所持者が20歳未満の場合は、世帯全員が市県民税の所得割非課税の人)



- ①身体障がい者手帳1級または2級の交付を受けている人
- ②療育手帳の交付を受けている人
- ③精神障がい者保健福祉手帳1級の交付を受けている人

- 助成内容/タクシー利用券(12,000円分)、またはガソリン利用券(6,000円分)
※今回交付分から助成額が変更になります。
- 受け付け開始/6月26日(金)
- 持参するもの/印鑑と手帳(交付を受けた手帳は全て必要)、ガソリン利用券を選択する場合は利用する車の車検証(1台のみ。車両名義が本人もしくは同居する家族のものに限る)
- 場所/障がい福祉課(市役所本庁舎1階)、総合支所市民福祉課、地域センター、市社会福祉協議会
※在宅で、身体障がい者手帳の腎臓機能障がい1級の交付を受け、週1回以上、透析のために通院を継続している人を対象にしたタクシー利用券、またはガソリン利用券もあります。所得などの要件があります。

[問]障がい福祉課 ☎21-1772

障がい者の医療費を助成します

■助成内容/本人の申請に基づき、保険診療の自己負担額が1か月あたり1,000円(20歳未満は無料)となるように助成します。
ただし、県内の医療機関に入院した場合は、資格者証を提示すると各医療機関窓口で直接支払う保険診療の自己負担額が、1,000円(1か月あたり)となります。



- 対象/健康保険に加入していて、次の手帳の交付を受けている人(20歳以上の人は所得制限あり)、身体障がい者手帳1・2級、療育手帳A、身体障がい者手帳3級かつ療育手帳B1
- 申し込み/身体障がい者手帳、療育手帳、印鑑、本人名義の預金通帳を持参し、障がい福祉課または総合支所市民福祉課へ。

[問]障がい福祉課 ☎21-1772

歯とお口の健康相談

歯科健診・相談、ブラッシング指導などを行います。(治療はしません)

- 日時/7月6日(月)、10日(金)、21日(火)、31日(金)
9時30分～11時30分、13時30分～16時
- 場所/市保健所・中央保健センター
- 対象/市内在住の人
- 持参するもの/歯ブラシ、健康手帳(持っている人)、親子(母子)健康手帳
- 申し込み/電話で、事前に健康支援課へ。

[問]健康支援課 ☎29-5286

「宮崎いきいき健康体操」一般研修会

高齢者対象の健康運動教室で実施している「宮崎いきいき健康体操」を行います。自宅ですることのできることを目的としていますので、ぜひ参加してください。

- 日時/7月14日(火)、15日(水)、13時30分～16時(2日間で1クール)
- 場所/宮崎市民プラザ
- 対象/市内在住の人 ■定員/35人
- 申し込み/電話で、6月30日(火)までに市コールセンターへ。
※多いときは抽選。初めての人を優先します。

[問]市コールセンター ☎25-2111

日本消化器病学会九州支部主催
第84回市民公開講座
知って得するお腹の健康と病気の話
受講料 無料
定員:250名(先着順)
後援 宮崎市医師会、宮崎県医師会、宮崎健康づくり協会

開催日 **6月6日(土)** 時間 **13時30分～16時30分**
会場: **宮日会館 11F 宮日ホール** (宮崎市高千穂通1-1-33)
(専用駐車場は有りませんので、近隣の有料駐車場もしくは公共交通機関を御利用ください)

プログラム
1. 腸の健康 お腹に良い乳酸菌の話
2. 食道がん、胃がんの早期発見と体にやさしい治療の話
3. ウイルス肝炎の新しい治療の話
4. 胃腸の手術 体にやさしい新しい方法

お問い合わせ (日・祝日を除く) **0985-39-7630** 市民の森病院 消化器内科 宮田義史

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

相談窓	こころの悩み	自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00～23:00 [問]宮崎自殺防止センター ☎77-9090
	人間関係	自殺防止電話 【相談日時】火・木・土曜 19:00～23:00 [問]ライフネット宮崎 ☎28-2555
相談窓	虐待など	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】7/1(水)14:00～16:00 [問]予約専用電話(地域コミュニティ課内) ☎42-8830
		【相談日時】月～金曜 8:30～17:15(祝・休日、年末年始を除く) [問]児童虐待の相談・・・子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766 高齢者虐待の相談・・・長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター 障がい者虐待の相談・・・障がい福祉課(☎21-1772)または市障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市のホームページからも確認できます。