「特定健診」はとてもお得 毎年一回受診しましょう！

無料！

35歳以上の宮崎市国保加入者は、特定健診（約8000円の検査）が無料で受けられます。宮崎県後期高齢者医療制度加入者の後期高齢者健診も無料です。特定健診は生活習慣病の予防や早期発見を目的とした血液検査や尿検査、血圧測定などの基本的な検査です。

通院中の人も受診できます。昨年受診した人も、毎年一回受診して生活習慣病の予防と改善につなげましょう。

※年度内一回のみ無料です。2回目以降は全額自己負担となります。

今年度の特定健診概要

6月1日（火）から開始
（令和4年2月28日（月）まで実施）

■項目…問診、血液検査、計測（身長・体重・腹囲）、尿検査、血圧測定、診察
■対象者…35歳以上の宮崎市国民健康保険加入者
■持参物…宮崎市健康診査受診券（もも色の封筒）、保険証

受診に必要な「令和３年度宮崎市健康診査受診券」は５月末頃に送付しています。

今年は「もも色の封筒」です！

〈受診券封筒〉

〈受診券〉

この部分が受診券です。受診時に必ず持参してください。令和４年３月末まで大切に保管してください。

安心して受診できます
- 新型コロナウイルス感染症防止対策を十分に講じて実施します。
- 集団健診会場では受付時間ごとの人数制限や消毒を徹底します。

受け方は簡単
- 受診券が届いたらすぐに予約をしてください。
- 「個別健診」または「集団健診」のどちらかを選んで申し込みます。

個別健診

指定医療機関で受診します。指定医療機関一覧は受診券の封筒に同封しています。申し込みは指定医療機関に直接予約をお願いします。

指定医療機関一覧はこちらでご覧いただけます。通院中の人も受診できます！

国保年金課 健診指導係 清水ちひろ

集団健診

市内の会場（市保健所等）で午前中に受診します。がん検診も同時に受診できます。申し込みは❶か❷のいずれかで行ってください。

❶電話…市コールセンター（25-2111 ※平日午前８時～午後５時15分）で予約。
❷インターネット…市ホームページ「宮崎市　集団健診　申し込み」で検索して予約。

市ホームページはこちら

特定保健指導も無料で受けられます

宮崎市国民健康保険に加入している人で、健診の結果から「動機づけ支援」または「積極的支援」が必要と判断された人は「無料」で生活習慣改善の指導を受けることができます。詳しくはお問い合わせください。

問　国保年金課　TEL42-2359　FAX20-3562

「両親のおかげで音楽があふれる家で育ちました。音楽の力も信じているので、音楽療法の資格も取りたいです」と舞咲さん。

キラリ！
明日を見据える注目の人財をピックアップ

舞咲（まいさき）りん さん
保育士目指す元タカラジェンヌ

舞台での経験を活かし イメージする力を伝える 保育士に

この春、宮崎学園短期大学保育科の門を叩いたひとりに、元宝塚歌劇団員 舞咲りんさんの姿がありました。舞咲さんは20年間に渡り雪組の娘役として活躍し、昨年3月に退団。退団当初は地元宮崎でしばらく休んだ後、東京で芸能活動を始めようと考えていたそうです。しかし、コロナ禍で帰省も上京もかなわないまま時が過ぎ、改めて自分が何をやりたいかを考えるようになったといいます。「母が保育園を経営していたこともあり、宝塚を目指す前は保育士の道も視野にありました。これからは表現する喜びを幅広い人に教えたい。それなら保育士を目指すのも絶好の機会だと思ったんです」とにこやかに話す舞咲さん。立ち止まる時間があったからこそたどり着いた答えです。保育士を目指す上で、舞咲さんは母の教えを大切にしたいと話します。「母は『考える力』を身に着けるよう、私を導き育ててくれました。そうして培った想像力が舞台に立つ上で支えになったんです」と振り返ります。大学生として課題に追われながら保育士になるための日々を楽しむ舞咲さん。「母の教えや宝塚での経験をもとに、子どもがイメージする力を引き出すお手伝いをしたいです」と意欲的に語ってくれました。未来の子どもたちの明るい道しるべになると期待します。

20年所属した宝塚歌劇団退団時に花束をもらっての一枚。

PROFILE　宮崎市生まれ。宮崎学園女子高校（現宮崎学園高校）卒業後、1997年に宝塚音楽学校に入学。99年に宝塚歌劇団に入団。雪組の娘役で活躍し、20年に退団。今春、保育士を目指し、母親の母校である宮崎学園短期大学保育科に入学。