

## 人間ドックなどの受検費用の補助を行っています！

人間ドックまたは脳ドックは、詳しい検査を多項目にわたり行い、病気の早期発見に効果的です。国民健康保険および後期高齢者医療では、受検費用に対する補助を行っています。

### 【対象】

- ・国民健康保険に加入している年齢が満30歳以上の方で、申請時に国民健康保険税の未納がない方
- ・後期高齢者医療に加入している方で、申請時に後期高齢者医療保険料の未納がない方、かつ今年度の健康診査を受けない方

### 【助成回数】

人間ドック・脳ドックのいずれかを年度内に1回

	指定医療機関	指定外医療機関
区分	人間ドック	人間ドック・脳ドック
検査料	3万5000円(税抜)	医療機関によって異なります
補助金	2万円	消費税を除く検査料の1/2 限度額2万円
自己負担額	4～9月1万7800円(税込) 10～3月1万8500円(税込)	医療機関、検査内容によって 異なります
申請方法	受検前に申請 ※電話申込可	受検後に申請
持ち物	保険証	保険証、印鑑、振込先の口座 情報が確認できるもの、領収書 (原本)、人間ドック検査結果

問 保険年金課国民健康保険担当、高齢者医療担当

## 骨を強く保ち健康長寿を目指しましょう



健康応援団 172

人生100年時代と言われるようになりました。平均寿命と共に健康寿命が気になります。長生きをするだけでなく健康長寿でありたいものです。

健康寿命を延ばすためには“骨の強度を保つ”ことが重要です。思わぬことで骨折し要介護になることが少なくないからです。骨の強度は骨量と骨質で見ることができます。骨量は20歳をピークに徐々に少なくなり、特に女性はホルモンの変化により50歳頃から急に減っていきます。若い頃から無理なダイエットや偏食を避け、骨量のピークを高めましょう。そして40歳を過ぎたら減る速度が遅くなるように取り組んでください。カルシウムを多く含む小魚や乳製品、ビタミンDを多く含む魚やきのこを食べましょう。そしてインスタント食品や加工食品の使い過ぎに気をつけてください。食品添加物に含まれるリンは過剰に摂るとカルシウムの吸収を妨げてしまうためです。さらに骨質を高めるためにたんぱく質も忘れてはなりません。たんぱく質は高齢になっても若者と同程度の量を必要とします。食が細くなってきたら特に意識して摂りましょう。

骨以外にも身体を健康に保つには色々な栄養が必要です。毎食主食、主菜、副菜を揃えることを心がけ健康長寿を目指してください。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 富士原伴子

## 小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付を開始します

対 現在受給者証をお持ちで、引き続き治療が必要な、20歳未満の方の保護者

日 6月17日(月)～7月31日(水)

場 坂戸保健所

持 申請書、医療意見書、健康保険証の写し、受診者の加入する公的医療保険の被保険者の市町村・県民税課税(非課税)証明書など

※ お持ちの受給者証に記載の住所地を管轄する保健所から申請に必要な書類が郵送されます(医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください)

## 歯と口の健康フェア2019

日 6月2日(日)10時～12時30分(最終受付12時)

場 坂戸市立市民健康センター

内 ①児童歯科健診・歯みがき指導・フッ素塗布(当日は歯みがきをして歯ブラシ、コップ、タオル、手鏡を持参) ②成人歯科健診・口腔がん健診(定員20人、要申込 5月13日(月)から坂戸市立市民健康センターへ☎284・1621) ③歯の何でも相談 ④指の石こう模型製作 ⑤マジックショー・さかど健口体操 ⑥葉酸かむりんとう・風船・ポップコーンプレゼント&おもちゃの金魚すくい ⑦8020よい歯のコンクール審査・表彰 ⑧歯と口に関する児童画展

### 児童画優秀作品展

期 6月6日(木)～20日(木)

場 市民活動推進センター

問 保健センター☎271・2745

## 献血にご協力をお願いします

日 5月29日(水)10時～11時45分、13時～16時

場 市役所1階ロビー

内 400・200ml献血

持 本人確認書類(運転免許証など)

問 保健センター☎271・2745

### 4月号の追記

平成31年4月号27ページ中の「健診結果の提出にご協力ください」の対象者を下記のとおり追記します。

対象 40歳から74歳の国民健康保険被保険者