

これからの健診日程

受付時間 ○⇒8:30~10:00 ☆⇒11:00~12:00 ●⇒13:00~14:00

健診日	場所	特定健診	がん検診	健診日	場所	特定健診	がん検診
5月18日(日)	七尾サンライフプラザ	○	○●	5月29日(木)	和倉温泉観光会館	○	○●
5月19日(月)	笠師保公民館	○	○	5月30日(金)	石崎公民館	○	○
	旧塩津保育園	●	●	6月1日(日)	勤労者総合福祉センター (ワークパル七尾)	○	○●
5月21日(水)	豊川公民館	○	○	6月5日(木)	熊木公民館	○	○
	土川集会所	●	●	6月6日(金)	崎山公民館	○	○
5月22日(木)	サンビーム日和ヶ丘(男性)	○	○	6月7日(土)	大田集会所	☆	☆
5月23日(金)	七尾サンライフプラザ	○●	○●	6月8日(日)	七尾サンライフプラザ	○	○●
5月26日(月)	中島市民センター	○●	○●		すこやか	○	○
5月27日(火)	七尾サンライフプラザ	○	○●				
5月28日(水)	鉦打公民館	○	○				
	河内集会所	●	●				

問 保険課(ミナ、クル内) ☎53-8420

特定健診&がん健診スケジュール
お住まいの地区に関係なく、どの会場でも受診できます。年に1回、健診を受けて体のチェックをしましょう。6月9日以降のスケジュールは、広報ななお(情報通)でご確認ください。

健診はあなたの健康を守るきっかけです!

七尾市の医療費は年々増加しています。医療費の増加は窓口の自己負担や国保税の増加につながり、市民の家計にも影響します。

医療費増加の要因の一つに、生活習慣病の重症化による心臓病や脳血管の病気の発症、慢性腎臓病による人工透析の導入などがあります。これらの病気は、体だけでなく生活や家計にも大きく負担をかけるものです。

特定健診は、健診結果から保健指導を行うことで、自らの生活習慣を見直すための「予防」を重視した取り組みです。年に1度は健康チェック(特定健診)を受けましょう。



七尾市国民健康保険加入者の皆さんへ
人間ドックを受ける場合、助成があります!

受付開始日 5月9日(金) 受検期間 6月~11月

事業内容 七尾市国民健康保険加入者が、市の指定する検査機関で6月から11月までの間に検査を受けた場合、検査費用を一部助成します。

対象者 (次の①~④すべてに該当する人)
①40歳から69歳まで(昭和20年4月1日から昭和50年3月31日生まれ)の七尾市国民健康保険加入者で、国民健康保険税を完納している世帯 ※人間ドック受検時に40歳から69歳であることが条件となります。
②現在内科系などの疾病により、治療(心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧、脂質異常症など)を受けていない人
③前年度、人間ドックを受けていない人や、助成を受けずに人間ドックを受けた人
④今年度、特定健診を受けていない人
※人間ドック検査項目と特定健診項目は重複しているため、どちらか1回の受診になります。

受検費用 実施検査機関：公立能登総合病院 恵寿総合病院

1泊2日 (自己負担額) 17,870円 (助成額) 41,600円
脳ドック (自己負担額) 12,030円 (助成額) 28,000円
1泊2日・脳ドック併用 (自己負担額) 27,950円 (助成額) 65,000円

※別途、特定健診自己負担分500円がかかります。

問 保険課(ミナ、クル内) ☎53-8420
申請は市民センターでもできます。

特定健診後に保健指導を受けた人の体験談 [50歳代 男性]

これまで健康診断は毎年受けていましたが、保健指導というものを受けて「自分が糖尿病かも?」と初めて認識しました。糖尿病という言葉だけは知っていましたが、どんな病気かも知りませんでした。
健診データを見て、数値が何を意味するのかを知り、糖尿病になると全身の血管が機能しなくなることがわかり、自分でなんとかしないとイケないと思いました。
糖尿病を予防するには主に食事療法と運動療法です

が、食事のことなどは、考えたことがありませんでした。保健指導を受けて、自分に合った食事量があり、明らかに食べすぎていることがわかりました。自分ではわかっていたのですが、具体的なイメージが持てた今は食事量を基準に近づけることができ、痩せることもできました。今では、体調もよく、このまま継続していくことで自分の健康を守っていくと意識するようになりました。



あなたが加入している医療(健康)保険は何ですか?確認して、あなたにあった健診を受けましょう。

加入している健康保険	対象者	健診内容
七尾市国民健康保険	30歳~39歳 (昭和50年4月1日~昭和60年3月31日)	【目的】高血圧・高血糖などの生活習慣病を若年期から予防するための健診です。 【検査内容】身体計測・腹囲測定・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図検査 【受診場所・期間】集団健診会場(地区公民館など)…5月18日(日)~11月29日(土) 【自己負担】500円 【案内通知】5月上旬頃、対象者宛てに発送しますのでご確認ください。(青色封筒)
	40歳~74歳 (昭和14年12月2日~昭和50年3月31日) ※昭和14年6月1日~昭和14年11月30日生まれで、健診日当日75歳になっていない人も対象です。(75歳になると長寿健診の対象です。)	特定健康診査 【目的】心臓病や脳卒中などを予防するためにメタボリックシンドロームの該当者とその予備群の人に保健指導を行うための健診です。 【検査内容】身体計測・腹囲測定・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図検査 【受診場所・期間】 ①集団健診会場(地区公民館など)…5月18日(日)~11月29日(土) ②指定医療機関…5月7日(水)~9月30日(火) 【自己負担】500円 ※ただし、平成25年度七尾市国保特定健診受診者は無料になります。 【案内通知】5月上旬頃、対象者宛てに発送しますのでご確認ください。(青色封筒)
後期高齢者医療保険	要介護認定を受けていない人 75歳以上 (昭和14年12月1日以前生まれ) ※一定の障害があると認定された65歳以上の人も含む	長寿(後期高齢者)健康診査 【目的】糖尿病などの生活習慣病の早期発見と介護予防です。 【内容】身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査 【受診場所・期間】 ①集団健診会場(地区公民館など)…5月18日(日)~11月29日(土) ②指定医療機関…6月2日(月)~11月29日(土) 【自己負担】300円 【案内通知】5月上旬頃、対象者宛てに発送しますのでご確認ください。(青色封筒)
七尾市国保以外の医療保険加入者(被扶養者も含む)	職場での健診、または各保険者が行う特定健診を受診してください。 ※詳しくはそれぞれの職場・各医療保険者へお問い合わせください。	

※集団健診会場では、ほとんどの会場でがん検診も実施しています。がん検診を希望される人は、送られる通知をご確認ください。(がん検診は加入保険に関係なく、七尾市民であれば受けることができます。ただし、年齢で受診できる項目が異なります。)