

国民健康保険Q&Aコーナー

健康診断を受けましょう！



- Q** 現在30歳で、小さいころから病気になったことはありません。健康だと思いますので、健康診断を受けなくてもいいですか？
- A** 早期には自覚症状が無く、症状が現れた時にはすでに進行しているという病気は少なくありません。病気を早期に発見するには、定期的な健康診断を受けることが大切です。自らの健康を守るためにも、まずは皆さん一人ひとりが自分自身のからだに向き合うことが予防の第一歩です。1年に1回、定期的に健康診断を受診しましょう。
- Q** 8月1日で国民健康保険に加入しましたが、受診券が届いていません。健康診断を受けるためにはどうすればいいですか？
- A** 健康診断の受診券は、4月1日現在の国民健康保険の加入世帯に送付しております。4月1日以降に国民健康保険に加入された方は、健康診断の会場で受診券を発行いたしますので、国民健康保険被保険者証（保険証）を持参のうえ、お越しくください。

国民健康保険についてご不明な点がございましたら保険課までお問い合わせください。

ジェネリック医薬品のご利用を推進しています!!
茨城町保険課 ☎240-7113

健康づくりは年に1度の健診から！



健診は、肥満度やコレステロールを測るだけでなく **血圧・血糖・肝臓の機能・腎臓の機能も測定**します。外見だけでは分からない内側の状態もきちんと判定することで、健康維持の目標や病気への対策もできます。今年も忘れずに受診してください。

職場などで既に健診を受けた国保の方は、健診結果表のコピーを健康増進課窓口までお届けください。あなたにぴったりの保健指導をご紹介します。

平成26年度後半 健診(集団健診)日程表

月	実施日		会場
	日	曜日	
11	6	木	下雨ヶ谷ふるさとコミュニティセンター
	10	月	ゆうゆう館
	12	水	
	16	日	
	17	月	桜の郷コミュニティセンター
	19	水	ゆうゆう館
	20	木	ゆうゆう館(夜のみ)
	26	水	ゆうゆう館
27	木		
12	1	月	

【申込み不要、直接会場へ】

- 対象地区に関係なくご都合のよい日程・会場で受診できます。
- 比較的午後が空いています。
- 16日(日)の午前は混雑が予想されます。

- 受付時間**
ゆうゆう館 午前9:00~11:00、午後1:00~2:30
ゆうゆう館以外 午前9:30~11:30、午後1:00~2:00
夜のみ 午後5:00~7:00
番号札の配布は、受付開始時刻の30分前から行います。
- 健診項目**
①一般的な健康診査 ②結核・肺がん検診 ③前立腺がん検診
④大腸がん検診(容器配布) ⑤肝炎ウイルス検診
- 持ち物**
①健診受診券(国保はピンク色、高齢者は黄色、生活習慣・社保は緑色)
※紛失した方は、当日会場で再発行します。※社保被扶養者は特定健診受診券が必要です。
②健康保険証 ③自己負担金
- 注意点**
一般的な健康診査では、検査前の水以外の食事を控えることにより、より正確に検査をすることができます。

【問合せ先】健康増進課(ゆうゆう館内) ☎240-7134

保健センターに届いた『受けてよかった！がん検診』の声

(Kさん 66歳 男性)
昨年、町のがん検診で大腸がんが見つかりました。当時は自覚症状もなく食欲もあつたので、とても驚きました。11月に病院で手術を受けたのですが、早期発見であったため腹腔鏡による摘出術を行い、心身へのダメージも小さくて済みました。術後は1週間で退院。現在2か月に1回の通院で経過を見ていますが、がんの転移なしと医師に言われ安心して居るところです。ほんとうに早期の発見でよかったと思っています。町民の皆さんにも、がん検診は毎年受けてほしいと思います。

(Tさん 81歳 男性)
平成24年度の町のがん検診で要精密検査になりました。私の祖父、父ともがんを患っておりまして、自分自身もがんにかかる可能性があると考え、検診は毎年欠かさず受けておりました。妻や娘がとても心配したので、すぐに病院を受診し精密検査を受けると、肺の影はがんではないが、タバコを吸っている人に多くみられる所見とのこと、8日間入院しました。今回がんの診断ではなかったのでも安心しましたが、タバコが体にも与える害を思い知りました。一番大切なのは健康であることづくしく感じています。