

### 国保特定健診・後期高齢者健診

- お近くの方は、この機会に健康チェックを！
- ▶ **期日** 10月21日(土)、27日(金)  
※10月21日は胃がん検診も同時に受診できます。
- ▶ **場所** JA小山戸島支店(東区戸島5丁目2-32)  
※市内約400か所の実施機関でも受診

- ▶ **対象** 国保加入中の40歳以上の方、後期高齢者医療に加入している方
- ▶ **費用** 国保の方:1,000円(前年度住民税非課税国保世帯は無料)、後期高齢の方:800円
- ▶ **持参物** 国保特定健診受診券(水色)または後期高齢者健診受診券(オレンジ色)、

- 健康保険証  
※受診券の申込み、再発行はひごまるコール健診専用(☎334-1507)へ。
- ▶ **申込み** JA厚生連(☎328-1260)へ(事前申込みした方が優先的に受診できます)詳しくは、国保年金課(☎328-2280)へ。

## ヘルプカードの配布を始めました

外見からわからなくても、支援や配慮を必要としていることを周囲の方に知らせる「ヘルプカード」の配布を始めました(配布日:8月24日～)。

### ◆ヘルプカードって何?どんな人がもらえるの?

ヘルプカードとは、義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、発達障がいの方など、外見からわからなくても支援や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていると知らせることで、支援を得やすくするためのカードです。

### ◆ヘルプカードを持っている人をみかけたら…

ヘルプカードを持った方が困っている様子の時には、まずは、自分にできることがないか声をかけてください。また、電車やバス内では席をゆずるなど、思いやりのある行動をお願いします。

カードの裏面には支援してほしい内容などが記載されています

### ◆どこでもらえるの?

カードは、熊本県が作成したものと、市が作成したものの2種類あり、どちらのカードを利用するか選択できます。  
障がい保健福祉課、区役所福祉課窓口、熊本県障がい者支援課(県庁内:県版のみ配付)で配布します。また、市または熊本県ホームページ(<http://www.pref.kumamoto.jp/Default.aspx>)からもダウンロードできます。申請は不要です。



外見では判断できない障がいや病気がある方の中には、自分から「助けて」をうまく表現できない、苦手とする人がいます。ヘルプカードは支援を求める意思表示です。理解の輪が広がることを期待しています。

熊本難病・疾病団体協議会 代表幹事 中山 泰男さん

(障がい保健福祉課 ☎328-2519 ファクス325-2358)

## 特定健診を活用しましょう!

皆さんは特定健診をご存知ですか?本市から委託を受けて特定健診を行っている病院の先生に、特定健診を受けるとどんないいことがあるのか、お話を伺いました。



### 特定健診とは、どんなもの?

40歳～74歳の方を対象に、生活習慣病の早期発見のため、加入している健康保険の保険者が行きます。健診結果は国の健康づくり対策の基礎データにもなるので、多くの方に受けてもらいたいですね。

### 定期的に通院中。受ける必要はある?

特定健診は、毎年受けると結果が残る「健康の履歴書」のようなものができるんですよ。一度の検査で終わりではなく線や面で見えていくことができます。通院中でも受診券が届いたら、「今年はいつ受けようか」と、かかりつけ医と一緒に計画を立てるといいですね。

### 「どうもないから健診は受けない」でいいの?

今や病気になってから受診する時代ではありません。元気うちからかかりつけ医を持ち、毎年健診を受け続けることで、自分の正常値を知れば、体のわずかな変化にも早く気付くことができます。年に一度の健診でしか会わない方へも、健康について気になることがあれば、しっかり話を聞き、「受けて良かった、来年も受けよう」と思ってもらえるよう心がけています。“健康でありたい”という気持ちを支えるのが健診です。

### 特定健診は受けて終わりではない。

健診結果のデータが集まれば、その地域の特徴、健康の課題が見えてきます。これをきっかけに、地域ぐるみで健康についての取り組みを進めてほしいですね。



生活習慣を見直すキカイ。

特定健診について、詳しくは、右の二次元バーコードを読み取るか、国保年金課(☎328-2280)へ。

※国民健康保険以外の健康保険の方は、加入している保険者にお問い合わせください。

熊本市 特定健診

検索



(国保年金課 ☎328-2280)

## 富合地区の集団健診の申込みを9月14日から開始します 申込みはひごまるコールへ!



- ▶ **健診日** 11月25日(土)
- ▶ **場所** JA熊本うき富合支所  
※変更になる場合があります。
- ▶ **申込期間** 9月14日～10月6日まで
- ▶ **申込み** 電話でひごまるコール健診専用(☎334-1507)へ  
※受けたい健診を選び、保険証を手元に準備してお電話ください。

健診(検診)項目		対象者(平成30年3月31日時点の年齢)	自己負担金
特定健診※1		熊本市国保加入の40歳～74歳の方※2	1,000円※3
後期高齢者健診※1		後期高齢者医療に加入の方	800円
がん検診※4	肺がん検診	40歳以上の方	40歳～64歳: 300円 65歳以上: 200円
	喀痰細胞診	肺がん検診の問診(喫煙歴)により必要と認められた方	500円
	胃がん検診	40歳以上の方	1,000円
	大腸がん検診	40歳以上の方	300円
その他※5	乳がん検診	40歳以上の偶数年齢の女性	40歳代 :1,500円 50歳以上:1,100円
	腹部超音波検診	19歳以上の方	3,500円
	前立腺がん検診	40歳以上の男性	1,650円

- ※1 生活保護世帯の方の特定・後期高齢者健診は、別途、保護課から申込書を配布していますので、個別に医療機関で受診してください。
- ※2 国保以外の保険の被扶養者の方も受診できます(一部を除く)。ご加入の医療保険者へお問い合わせください。
- ※3 平成28年度市民税非課税国保世帯の方は無料。年度途中加入者は除く(非課税証明書は不要)。
- ※4 がん検診は、生活保護および市民税非課税世帯の方は、一定の証明書を提示すると自己負担金が免除されます。詳しくは、申込み時にお尋ねください。
- ※5 検診機関が独自で実施する検診です。

詳しくは、がん検診は健康づくり推進課(☎361-2145)、国保特定健診・後期高齢者健診は国保年金課(☎328-2280)へ。