

腹部エコー・骨密度測定の予約について

検査に10分程度かかるため、**予約制**とします。**6月8日（水）までに健康福祉課（電話6-0104）へ**ご予約ください。

- 骨密度測定については、健診期間中実施します。予約の際は、氏名・住所・生年月日を伝えてください。
- 腹部エコーについては、6月15日（水）8:30～15:00、6月16日（木）8:30～14:00のみの実施となります。検査時間を指定しますので、指定された時間までに検診車（会場横の駐車場）へお越しください。

検査前5時間は食事をしないでください。食事をすると正確に検査できないことがあります！

バス時刻表

バスをご利用の方はこちらを参考にお出かけください。臨時バス等も運行します。

地 区	往 路	復 路
珍崎・赤ノ江	【路線バス】 珍崎 12:42 ⇒ 赤ノ江 12:49 ⇒ 浦郷 12:57	【臨時バス】 浦郷 15:00 ⇒ 赤ノ江 ⇒ 珍崎 【路線バス】 浦郷 16:03 ⇒ 赤ノ江 16:11 ⇒ 珍崎 16:18
三度	【買い物支援バス】 三度 9:00 ⇒ 浦郷 9:15	【路線バス】 浦郷 12:27 ⇒ 三度 12:46
波止・ニジ団地	【路線バス】 波止 7:41 ⇒ 浦郷 7:53	【臨時バス】 浦郷 10:00 ⇒ 波止 10:10 【路線バス】 浦郷 11:34 ⇒ 波止 11:46
宇賀～物井	【臨時バス】 宇賀 8:15 ⇒ 倉ノ谷 8:20 ⇒ 物井 8:25 ⇒ 浦郷 8:35	【路線バス】 浦郷 10:14 ⇒ 物井 10:46 ⇒ 倉ノ谷 10:49 ⇒ 宇賀 10:52

IPタブレットと回覧にて、さらに詳しい(組ごとの)日程表を掲載しますのでご覧ください。

健診日程

月 日	会 場	受付時間	対象地区
6月13日(月)	中央公民館	14:00～16:00	赤ノ江、珍崎
14日(火)		8:30～11:30	波止・ニジ団地、三度、小向
		13:30～16:00	浦郷
15日(水)		8:30～11:30	浦郷
		13:30～16:00	船越
		17:00～18:30	夕方健診(全地区対象)
16日(木)		8:30～11:30	宇賀・倉ノ谷・物井・別府
		13:30～16:00	美田尻、大山
		17:00～18:30	夕方健診(全地区対象)
17日(金)		8:30～11:30	大津、市部

※お住まいの地区以外の会場でも受診できます。

※大腸がん検診の容器は、健診会場にお持ちください。お持ちできない場合、別府支所での受付は6月16日（木）までとなりますのでご注意ください。

今年は9月の予備日はありません！6月の健診の機会をぜひご利用ください！

特定健診・後期高齢者健診



年に1度の健康チェックのチャンス！

今年の健診は

- ① 夕方健診があります・・・6月15日(水)・16日(木) 17:00～18:30です。
昼間お忙しい方でも、全地区対象で夕方に受診できます！
- ② 腹部エコーは2日間！・・・6月15日(水)・16日(木)のみとなります！

保健師より

事前に電話予約が必要ですのでお早めに！

日本は高齢化の進展に伴い、「がん」「心疾患」「脳血管疾患」「糖尿病」などの生活習慣病の割合が著しく増加しています。これらは肥満・高血圧・高血糖・脂質異常などの状態が続くことで起こります。年に1回、自分の健康をチェックすることで、早期に兆候を見つけ、改善に向けて取り組むことが大切です！さらに、生活習慣病の発症、あるいは重症化や合併症の進行を予防することにもつながります。「今は元気」と感じている方も、この機会に特定健診・後期高齢者健診を受けましょう！

特定健診・後期高齢者健診とは

	特定健診	後期高齢者健診
対象者	40歳～74歳の国民健康保険加入者	75歳以上の方
対象者の定義	<u>通院中の方も対象です。</u>	※生活習慣病治療中で、健診と同様な検査をしている場合は健診を受けなくてもよいことになっています。
健診に必要な物	<ul style="list-style-type: none"> ・保険証 ・健康手帳（お持ちの方） ・受診券 ・問診票（記入の上） ・検査希望表（記入の上） 	<ul style="list-style-type: none"> ・保険証 ・健康手帳（お持ちの方）

5月に郵送したもの



※39歳以下の方も受診できます。（検査内容、健診料金は特定健診の方と同様です。）

※国民健康保険加入者以外（協会けんぽ、共済など）の方も受診できます。（健診料金については保険者にお問い合わせください。）

《協会けんぽに加入されている被扶養者の皆様の健診について》

- 40～74歳の被扶養者の皆様が受診できる健診は、協会けんぽの特定健康診査です。
- 協会けんぽの特定健康診査は、協会けんぽから費用補助があります。
- 特定健康診査を受診するには、健康保険証と受診券が必要です。
- 平成28年度の受診券は、4月下旬にご自宅（被保険者の方の住所）へお送りしています。
- 健診実施機関や受診方法は、協会けんぽのホームページでご確認いただけます。

【お問い合わせ】
全国健康保険協会（協会けんぽ）
島根支部 保健グループ
0852-59-5204

健診前の注意点

- 午前中受診される方は、なるべく健診前10時間以上は水以外の飲食は避けましょう。
- 午後受診される方は、軽めの朝食をとって、なるべく朝食後は水以外の飲食は避けましょう。
- お薬はふだん通り服用してください。（ただし、血糖の薬は服用しないでください。）

健診内容と料金

①基本項目（全員が受ける検査）

特定健診：1,000円 後期高齢者健診：無料

- ・血圧 ・尿検査 ・問診 ・医師診察
- ・計測…身長、体重、腹囲（特定健診のみ）
- ・採血…貧血、血糖、尿酸、肝機能、腎機能（クレアチニン） 脂質（悪玉・善玉コレステロール、中性脂肪）

②オプション検査（希望により受ける検査）

採血

- 胃ペプシノゲン検査：2,100円
- 肝炎検査：1,000円
- 前立腺がん検査：1,600円
- 甲状腺機能検査：1,300円

その他

- 眼底検査：500円 心電図：500円
- 骨密度測定：1,500円（要予約）
- 腹部エコー：3,600円（要予約）