

特定健康診査を受けましょう



●特定健康診査（特定健診）とは、どんな健診？

腹囲の計測と血液のデータからメタボリックシンドローム（メタボ）のチェックを行い、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病をいち早く見つけるための大切な健康診査です。

生活習慣病は自覚症状が出にくいので、気付かないうちに状態が悪化してしまいます。ある日突然、脳血管疾患や心疾患などで倒れることのないよう普段から定期的に健診を受け、身体の状態を調べる習慣をつけましょう。

●特定健診(40歳～74歳国民健康保険加入者対象)を受けるには？

つぎの①～④のいずれの方法でも特定健診を受けることができます。（重複して受けることはできません。）

自分の受けたい内容や金額、会場などを考慮のうえ、受診しましょう。

ドック検診のオプション項目を受診する場合、保健推進課で発行する「医療機関検診（ピロリ菌検査・婦人科）受診券」を併用できる医療機関もあります。詳しくは、保健推進課へお問い合わせください。

特定健診検査項目

- 身体計測（身長・体重・腹囲・BMI）、血圧測定、尿検査（尿糖・尿蛋白）
- 血液検査
 - 脂質検査（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール）
 - 血糖検査（HbA1c）
 - 肝機能検査（GOT・GPT・γ-GTP）
 - 腎機能検査（クレアチニン・尿酸値）
 - 心電図検査
 - 眼底検査
 - 貧血検査

※医療機関特定健診については、後日、広報紙などでお知らせします。

ドック検診協力医療機関については、同日発行の広報じょうそうお知らせ版をご覧ください。

	① 集団検診	② 医療機関 特定健診	③ 人間ドック	④ 脳ドック * 2年に1度
対象者	特定健診 国保加入者 (一部社保被扶養者) がん検診 対象年齢の市民	国保加入者 40歳～74歳のみ	国保加入者：30歳以上 ・国民健康保険税に滞納のない方 ・心臓ペースメーカー、刺激電極などを使用していない方 ・脳疾患で治療を受けている方で、脳ドックを希望する場合は主治医にご相談ください。	
受診会場	各公民館など	医療機関	医療機関	医療機関
費用	1,000円 (70歳～74歳無料)	1,500円 (70歳～74歳無料)	市の助成額 2万円	市の助成額 3万円
検査項目	特定健診項目全て検査します。 その他のがん検診 (肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診などを同時に検査できます) ※がん検診料金が別途追加になります。 (70歳以上無料)	心電図・眼底・貧血検査・腎機能検査は、実施できない場合があります。 ※婦人科(子宮がん・乳がん)・胃がん・大腸がん検診は、保健推進課へご連絡ください。	特定健診項目のほか ・腹部エコー ・肺機能検査 ・胸部レントゲン ・胃がん検査 ・大腸がん検査(便潜血) などを検査できます。	特定健診項目のほか ・脳のMRI・MRA ・頸部レントゲン ・頸動脈エコー など、脳血管疾患を早期に発見するための検査です。
実施期間	6月21日～29年1月12日	6月1日～29年2月28日	4月20日～29年3月28日	4月20日～29年3月28日
持物	健康保険証、特定健診受診券、検査料金、健康手帳	国民健康保険証、特定健診受診券、検査料金	国民健康保険証、人間ドック検診助成券、検査料金	国民健康保険証、脳ドック検診助成券、検査料金

◆問い合わせ＝☎健康保険課（内線1240）、保健推進課☎3111

ご存知ですか？ 国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）は、20歳から60歳になるまで40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間などが原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限り70歳になるまで任意加入することができます。

また、海外に在住する日本国籍の方も、国民年金に任意加入することができます。

◆受け付け・問い合わせ＝⑧健康保険課（内線1230）、⑨暮らしの窓口センター市民生活G（内線8015）、下館年金事務所☎0296⑤0829

《28・29年度の後期高齢者医療保険料率のお知らせ》

		28・29年度	26・27年度（参考）
保険料	均等割額	3万9,500円	3万9,500円
	所得割率	8.00%	8.00%

※後期高齢者医療制度の保険料率は、各都道府県で2年ごとに見直しされることとなっています。

《茨城県後期高齢者医療広域連合後期高齢者医療に関する条例の一部改正について》

所得が少ない方の負担軽減を図るため「高齢者の医療の確保に関する法律施行令」の一部が改正されました。これに伴い「茨城県後期高齢者医療広域連合後期高齢者医療に関する条例」についても、下記のとおり改正しました。

保険料軽減対象の拡大

被保険者均等割額を減額する基準のうち、5割を軽減する基準については被保険者数に乗ずる金額を26万円から26万5,000円とし、2割を軽減する基準については被保険者数に乗ずる金額を47万円から48万円としました。

※被保険者本人または世帯主が未申告の場合は、保険料の軽減は受けられません。

※28年度分の保険料額決定通知書につきましては、7月中旬に発送を予定しています。

◆問い合わせ＝【保険料の計算について】県後期高齢者医療広域連合事業課☎029-309-1213
【保険料の納付について】⑧健康保険課（内線1250）

第5期パソコン講座受講生募集
毎週日曜日（全4回）：5/8～5/29
つくば市やたべ市民ホールにて開催
Windows10 更新ぜんぶおまかせ
安心パック（¥4,000）申込受付中
詳しくはフリーダイヤルまで
お問い合わせください。



Scratchを使って、プログラミングを体験してみよう！

無料体験セミナー開催中！
① つくばカピオ会場（つくば市竹園1-10-1）

- 1: Scratchを体験してみよう！
- 2: 絵に音をつけてみよう！
- 3: キャラクターを動かしてみよう！
- 4: プログラミングって何だろう？
- 5: ゲームを作ってみんなで遊ぼう！

FLAPは、茨城県初の小中学生にプログラミングを楽しく学んでいただけるサービスです。親子で参加できます。

常総市 LeadIT 検索

講師の 水上 です



お問合せは(株)LeadIT（リードアイティ）
常総市大崎町16-5 ミスカミまで
0120-985-357