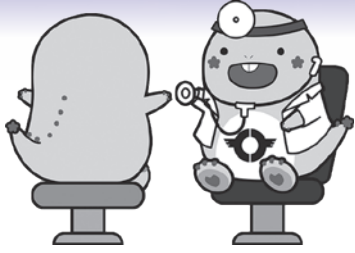


からだの声、
聞いていますか？

健康維持のために 定期健診を受けましょう



生活習慣病の
予防のために...

口頃の管理が
大切なのだ!!



糖質と脂質は控え目に!!

※5月23日(月)開設、平日
午前9時～午後5時
☎(55)5577

予約▼集団健診予約コー
ルセンター
とき▼6月8日(水)～12日
(木)、23日(木)～27日(月)
ところ▼ふれあいセン
ター

特定健診
(集団健診)

受診には予約が必要で
す。予約コールセンター
に電話で申し込んでくだ
さい。

特定健診
(個別健診)

受診券が届いたら下表
の実施医療機関を予約し
て受診してください。
実施期間▼令和5年3月
31日(金)まで



健診はまだ先だし
いいよね?

市では糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病の
予防を目的とした特定健康診査を実施しています。過度な受
診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。
コロナ禍でも健診や持病の治療などの健康管理は重要です。
ご自身の健康のためにも受診しましょう。また、生活習慣
病を予防するためにも、バランスのとれた食事や適度な運動
習慣を身につけましょう。

対象▼①40歳以上で国民健康保険に加入している方
※今年度中に40歳になる方を含みます。

②受診時に後期高齢者医療制度に加入している方

費用▼無料

受診方法▼個別健診または集団健診のいずれかを選択して
受診

※対象の方に5月末までに受診券を郵送します。

問い合わせ▼健康増進課 ☎(50)1252

《個別健診実施医療機関》

東金市		大網白里市	
☆秋葉医院 ☎(52)2039	西田医院 ☎(53)1393	季美の森整形外科 ☎(70)8951	国保大網病院 ☎(70)1082
浅井病院 ☎(58)1407	はっとり内科クリニック ☎(71)3190	ふるがき糖尿病 循環器クリニック ☎(70)0801	
天野内科クリニック ☎(55)3986	原医院 ☎(54)0624		
☆斉藤クリニック ☎(53)1110	☆日吉台クリニック ☎(53)0510		
城西クリニック ☎(52)8181	平山クリニック ☎(52)2012		
☆東金整形外科 ☎(55)8002	ふるがき糖尿病内科医院 ☎(52)7022		
☆東金たまクリニック ☎(50)9720	北辰堂佐藤医院 ☎(58)2056		
とうがね中央糖尿病 腎クリニック ☎(54)2421			

※☆印の医療機関は、かかりつけ患者の方のみが受診できます。
※医療機関の状況によっては、希望どおりに予約できない場合があります。



スタンプを集めて健康づくり♪ とうがね健康マイレージ

生活習慣の目標達成や市の健康イベントなどに参加してス
タンプをためましょう。スタンプを5個以上ためて応募した
方の中から、抽選で記念品をプレゼント。また、応募時にア
ンケートにご協力いただいた方には、参加賞をお渡しします。

対象▼平成15年4月1日以前
生まれで、応募時に市内に
住所を有する方

スタンプ付与期間▼12月28日
(水)まで

応募期間▼12月1日(木)～28日
(水)

※応募は1口あたりスタンプ
5個で、1人2口まで応募
できます。応募したシート
は返却しません。

提出場所▼国保年金課
記念品▼①QUOカード5千
円分②60名③東金のお粥ギ
フトセット④5名

※いずれも抽選です。

②トレーニング施設無料利
用券1回分

当選発表▼令和5年1月12日
(木)に市ホームページで発表

※ホームページの閲覧が難し
い方は電話でお問い合わせ
ください。

スタンプシートの 入手方法

- 健康増進課、国保年金課、東金アリーナ、東金中央コミュニティセンター、各区コミュニティセンター、サンピア内とつちの部屋(東金市インフォメーションスペース)で配布
- 市ホームページからダウンロード

スタンプの 取得方法

健康づくりして
参加賞や記念品を
もらっちゃおう!

今号でお知らせ
している健診も
対象だよ!



- 生活習慣によるスタンプ
 - 食生活③食(朝食晩)の食事、就寝前2時間は食べない、塩分を控えるなど
 - 運動④ラジオ体操をする、1日8千歩以上歩く、トレーニング施設で運動するなど
 - その他⑤禁煙する、歯間ブラシを使う、体重を記録するなど
- 健康イベントなどの参加によるスタンプ
 - 健康診査⑥特定健康診査、人間ドック、職場健診などがん検診⑦胸部検診、胃がん検診、大腸がん検診など
 - 予防接種⑧インフルエンザ、肺炎球菌など
 - 市が主催する健康事業⑨成人歯科検診、健康教室など

問い合わせ▼国保年金課 ☎(50)1250

お知らせ

後期高齢者医療広域連合 歯科口腔健康診査

千葉県後期高齢者医療広域連合では、今年度中に76歳になる被保険者の方を対象に歯科健診を実施します。

実施期間▼6月1日(水)～12月28日(水)

対象▼①昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれの千葉県後期高齢者医療被保険者

②昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれの千葉県後期高齢者医療被保険者

③その他の所見(義歯の状態、義歯清掃状況、歯、口腔清掃状況など)

④口腔機能診査(舌の動き、物を飲み込む力など)

⑤口腔衛生指導(むし歯、歯周疾患の予防法など)費用▼無料

※健診後の治療にかかる費用は有料です。

申込方法▼対象者には、5月下旬に市から緑色の案内通知(受診票)を発送します。健診協力医療機関に直接予約をして受診してください。

※令和3年度に受診できなかった方への特例措置として、令和4年度に受診可能です。令和3年度に発行済みの受診票を使用してください。

※受診は期間中に限り、1人1回までです。

持ち物▼被保険者証、受診票

健診協力医療機関▼千葉県歯科医師会会員の健診協力医療機関(千葉県後期高齢者医療広域連合ホームページに名簿掲載)

問い合わせ▼千葉県後期高齢者医療広域連合給付管理課

☎043(2)165013

対象医療機関・受診票発行について②国保年金課

☎(50)1133

丈夫な歯は元気の元!

