

# 国民健康保険だより

発行／大和郡山市保険年金課 平成27年8月15日

## 大和郡山市国民健康保険の脳ドックを受けましょう

受付開始は **日曜日** です(初日は8:30~12:00)

平成27年度「脳ドック」の申込を **9月13日(日)~18日(金)** に  
受付します。受付時間は午前8時30分から午後5時15分までになります。  
(9月13日(日)のみ午前8時30分から正午まで。)

定員は **360名** です(定員になり次第、締切となります。)



### 受診期間

10月1日~翌年2月29日

※期間内に受診できなかった方はキャンセルとなります。

### 対象者

次の3つの条件すべてを満たしている被保険者である方

①平成27年4月1日現在、大和郡山市国民健康保険の加入期間が  
1年以上であること。

②平成27年4月1日現在40歳以上であること。

(昭和15年10月2日~昭和50年4月1日生まれの方)

③納期限の到来している国民健康保険税を完納していること。

※社会保険・共済保険等および後期高齢者医療制度に加入している方は対象外です。

※受診日現在、大和郡山市国民健康保険の被保険者であることが必要です。

### 申込先

保険年金課給付係102番窓口(電話でのお申し込みはできません。)

※受付初日は大変混雑しますので、番号札をお渡しします。

### 申込方法

大和郡山市国民健康保険証をご持参下さい。

(対象者①②③を確認のうえ受診券を発行します。)

### 検査内容

MR I 検査

### 検査料

7,000円※検査料は検査当日、病院にて直接お支払い下さい。

※検査の結果、精密検査や治療を要する場合は、別途料金が必要となります。

### 検査場所

指定医療機関	住 所	受入可能人数
かきざきクリニック	本庄町297-1	上限 なし
郡山青藍病院	本庄町1-1	上限 なし
田北病院	城南町2-13	上限150名
大和郡山病院	朝日町1-62	上限 なし



※受付後の病院変更はできません。  
※人数制限により、希望の医療機関  
を申し込みできない場合はご了承  
ください。

※4つの医療機関の合計が募集定  
員の360名になり次第、締切と  
します。



# 9月は健康増進普及月間です！

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」～健康寿命を延ばそう～

「健康寿命(自立して健康に生活できる期間)」を延ばすには、生活習慣病を予防することが大切です。運動習慣の定着や食生活の改善、禁煙を心掛けるとともに、各種がん検診や健康診査を利用し生活習慣病を予防しましょう。

## 1に運動

80kcal 消費するには

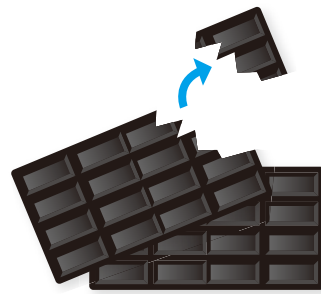
**歩行 38分**  
(体重 60kg の場合)



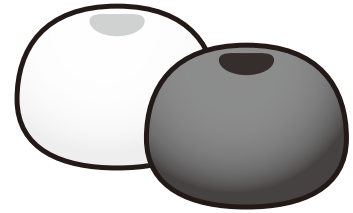
## 2に食事

80kcal の目安 (例)

**チョコレート**  
15g (3カケぐらい)



**まんじゅう 25g**  
(OKサイン大のまんじゅう1個)



**1日80kcal減らすと約3か月で体重が1kg減ります**

体重1kgを減らすのに約7000kcal消費することが必要です

## しっかり禁煙

喫煙は「ニコチン依存症」という病気です。イライラする、落ち着かないなどの離脱症状を起こす「ニコチン依存症」は医師やお薬の力を借りると楽に禁煙することができます。大和郡山市内の薬局や医療機関でも禁煙の相談にのっていただけます。禁煙相談実施医療機関は、保健センターにお問い合わせください。

[大和郡山市のホームページ](#)でも確認できます。

