



国民健康保険だより

発行／大和郡山市保険年金課 平成28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28年度「脳ドック」の申込みを **9月11日(日)～16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分までです。
(9月11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28日 ※期間内に受診できなかった場合はキャンセルとなります。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|--------|-----|--------|-----------|----------|-------|--------|--------|-------|------|---------|--------|--------|---------|-------|---|
| 対象者 | 次の3つの条件をすべて満たしている被保険者である方 ①:平成28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28年4月1日現在、 40歳以上であること。 (昭和16年10月2日～昭和51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(電話でのお申込みはできません。) ※大和郡山市国民健康保険証をご持参ください。 ※受付初日は大変混雑します。時間に余裕を持ってお越しください。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 検査内容 | MRI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ください。 ※検査の結果、精密検査や治療を要する場合は、別途料金が必要です。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 検査場所 | <table border="1"> <thead> <tr> <th>指定医療機関</th> <th>住 所</th> <th>受入可能人数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>かきざきクリニック</td> <td>本庄町297-1</td> <td>上限 なし</td> </tr> <tr> <td>郡山青藍病院</td> <td>本庄町1-1</td> <td>上限 なし</td> </tr> <tr> <td>田北病院</td> <td>城南町2-13</td> <td>上限150名</td> </tr> <tr> <td>大和郡山病院</td> <td>朝日町1-62</td> <td>上限 なし</td> </tr> </tbody> </table> | 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 | <p>※受付後の病院変更はできません。 ※人数制限等により、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。</p> |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>〈お問い合わせ先〉 保険年金課 給付係 ☎53-1643</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

**健康寿命の
延伸!!**

生活習慣を改善して生活習慣病を予防しましょう!

プラス テン
+10

ロコモティブシンドローム予防!

今より「プラス10分」身体活動を増やすことを考えてみましょう!

ロコモティブシンドロームとは、筋肉、骨、関節など運動器に障害が起き、歩行や日常生活に支障をきたしている状態をいいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

職場でからだを動かす

- ・階段を使う
- ・事務机で筋トレ

仲間とからだを動かす

- ・ラジオ体操をする
- ・ウォーキング

何かをしながら
からだを動かす

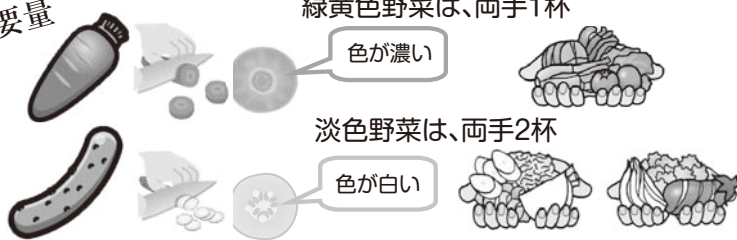
- ・テレビを見ながら体操
- ・歯磨きをしながらかかと上げ



国の目標・個人の取り組み 「1日350gの野菜をとります」



1日の必要量



緑黄色野菜は、両手1杯

色が濃い

淡色野菜は、両手2杯

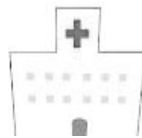
色が白い

大和郡山市では、男性の40.8%、女性の34.9%が1日の野菜必要量の3分の1である両手1杯も食べていないということが分かっています。いつもの食事にプラス両手いっぱい野菜を食べるように心がけましょう!



禁煙

に手遅れはない!



禁煙すると・・・せきや息苦しさ、喘息などが改善していき、5年後には心臓発作を起こすリスクが喫煙者の約半分に減り、10年後には肺がんになるリスクが喫煙者の約半分になると言われています。

◎禁煙は薬を使って治療できます。

◎禁煙治療は一定の条件を満たせば健康保険が適用されます。

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。禁煙外来がある医療機関もあります。

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。

〈お問い合わせ先〉 大和郡山市保健センター「さんて郡山」

大和郡山市本庄町317番地2

☎58-3333

FAX58-3330