

### 特定健康診査を実施します

国民健康保険・後期高齢者医療の加入者は必ず受診しましょう

特定健康診査(特定健診)は、生活習慣病をより効果的に予防するための健康診断です。

健診後、生活習慣病の発症リスクが高い方は看護師や保健師等、専門家の指導の下、生活習慣の改善を図ることができず(特定保健指導)。

生活習慣病は自覚症状がなくても進行します。普段は忙しくて時間がない方だけでなく、健康には自信のあるという方も自分の健康状態を確認するために、健診を受けて生活習慣病の早期発見に努めましょう。

▼特定健診の受付時間  
午前 9時30分～11時  
午後 13時30分～14時30分

### 医療費の適正化にご協力を

国民健康保険

国民健康保険事業の財政運営は、高齢化の進展や医療技術の高度化、生活習慣病などの慢性疾患の増加など、さまざまな理由で医療費が増加傾向にあり、大変厳しい状況となっております。

いつでも安心して医療が受けられるよう国民健康保険制度の安定的な制度運営に理解をいただき、加入者一人ひとりが医療機関の適正受診を心掛け、医療費の抑制に協力をお願いいたします。

◆休日や夜間の受診は避けましょう

休日や夜間の受診は、割増

▼費用 無料  
▼受診方法 対象者へ受診票を送付しましたので、必要事項を記入のうえ、健診会場へ持参してください

◆個別健診が始まりました

今年度より、国保大網病院で特定健診を受診することができるようになりました。費用や予約方法については、送付した受診案内の中に

チラシが同封されていますので、ご確認ください。

◆社会保険等に加入の方は

特定健診の実施は、加入する健康保険ごとに実施しています。

日程・会場等については、各健康保険組合等に問い合わせください。

◆同時にがん検診を実施

特定健診の日程・会場 土曜日実施します

日程	会場
6月 3日(月) 4日(火)	老人福祉センター「コスモス荘」
6月 5日(水) 6日(木) 7日(金)	農村環境改善センターいずみの里
6月 11日(火) 12日(水) 13日(木) 14日(金) 15日(土)	大網白里アリーナ メインアリーナ
7月 16日(火) 17日(水) 18日(木) 19日(金)	保健文化センター 3階ホール
7月 22日(月) 23日(火)	農村ふれあいセンター やまべの郷
7月 24日(水) 25日(木) 26日(金) 27日(土) 31日(水) 8月 1日(木)	保健文化センター 3階ホール

特定健診会場で実施するがん検診

検診名	負担金	対象者
肺がん・結核検診(胸部レントゲン検査)	無料	40歳以上の男女(昭和48年3月31日以前生まれ)
大腸がん検診(便潜血反応検査)	600円(300円)	40歳以上の男女(昭和48年3月31日以前生まれ) ※( )内は75歳以上の方の負担金
前立腺がん検診(PSA検査)	1,500円(500円)	50歳以上の男性(昭和38年3月31日以前生まれ) ※( )内は55・60・65・70・75・80歳の方の負担金

特定健診の会場で、がん検診を同時実施します。がん検診は、当日会場で申し込んでください。国民健康保険加入者以外の方も受診できます(特定健康診査に関すること) 市民課国保年金班 ☎(70)03334 (その他の検診に関すること) 健康増進課健康増進班 ☎(72)8321

◆重複受診はやめましょう  
同様の症状または病気で複数の医療機関を受診することは、医療費を増やしてしまうだけでなく、検査や投薬も重複することにより、治療に支障を来し体に悪影響を与えてしまう心配があります。現在受けている治療に不安などがあるときは、まず医師に伝えて話し合ってみましょう。

◆かかりつけ医を持ちましょう  
病気になったときや日ごろの健康に不安を感じたときに、普段の健康状態を把握して、相談できる身近なかかりつけ医がいると安心です。信頼できる身近な医師を見付け、体の不調を感じたときなどは、早めに「かかりつけ医」に相談する習慣を付けましょう。

◆薬のもらいすぎに注意しましょう  
薬は、用量・用法を守らずに服用すると効果が得られないばかりか、体に悪影響を与えてしまう心配があります。

◆ジェネリック医薬品を上手に利用しましょう  
ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許期間が過ぎたあとに新薬と同じ効能のある処方薬で、新薬よりも低価格です。特に高血圧や糖尿病などで継続的に薬を服用している方は薬代を減らす効果が期待できますので、医師や薬剤師に相談してみましょう。

◆定期的に健診を受けましょう

### ジョブカフェ ちば出張版 大網白里

県が設置し、若年層を対象とした総合的な就職支援サービスを展開している「ジョブカフェちば」が、大網白里市で出張版セミナーおよび個別相談を開催します。

◆就活マナーセミナー

就活マナーや面接の基本を練習します。就職活動を何から始めていいかわからない方、マナーに自信がない方、面接に不安がある方、ぜひご参加ください。

▶日時=6月21日(金)10時30分～13時(10時20分集合)

▶募集人数=20人(要予約)

◆個別相談

「面接が心配だ」、「書類がうまく作れない」など、皆さんの就職に関するさまざまな相談にキャリアカウンセラーが一对一で対応します。

▶日時=6月21日(金)14時～16時(予約時間の10分前集合)

▶募集人数=8人(要予約)

◆共通事項

▶会場=保健文化センター3階ホール

▶対象=就職を希望している15歳～39歳までの方

▶参加費=無料

☎・☎ 産業振興課商工観光振興室

☎(70)03355

### 労働保険料の申告・納付はお早めに

労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新手続きは、平成24年度の概算保険料を積算する「確定申告」と平成25年度の見込み保険料(概算保険料)を申告するものです。申告・納付は、最寄りの金融機関を通じて早目に手続きしてください。 ※保険料の納付は申請により

口座振替が可能です。申告・納付期間 7月10日(水)まで 手続きの詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/roudouhoken21/>

☎043(221)4317

### 高齢者の相談窓口 地域包括支援センターだより ~「健康寿命」を延ばしましょう!~

日本は世界でもトップレベルの長寿大国と言われ、現在の平均寿命は、男性が79.59歳、女性が86.35歳となっています。

しかし、残念ながら長寿者の中には、寝たきりや認知症等で日常生活に支障のある方も多いようです。平均寿命のうち、健康で自立した生活を送ることができる期間を「健康寿命」と言い、男性は70.42歳、女性は73.62歳と算出されており、平均寿命との差がおおよそ10年前後あると言われています。

この約10年が日常生活に支障がある(介護が必要となる)期間であり、健康寿命を延ばし、この期間をできるだけ短くすることが、私達の願いです。

<健康寿命を延ばすポイント>

- ①適度な運動をする  
2日に1回のペースで、1日30分くらいを人と話しながらできる程度の運動(例えば歩く等)をしましょう。運動時は意識して水分を取ることが大切です。
- ②バランスのよい食事を取る  
食事は偏りなく、よく噛んで(1口20回以上)、腹八分目を心掛け

- ③休養を十分にとる  
その日の疲れを残さず、疲労回復させるため毎日7時間程度の睡眠がとれるようにしましょう。
- ④脳を活性化させる  
自分が好きなこと、楽しいこと、うれしいことに継続して取り組むこと、人とコミュニケーションをとることが大切です。

◆6月の出張相談

- ①7日(金)13時30分～15時 老人福祉センター「コスモス荘」
  - ②21日(金)13時30分～15時 白里公民館
- ※訪問することもできますのでお気軽にご相談ください

◎高齢者の相談窓口として各種相談を受け付けています  
☎(70)0439  
FAX(70)1093  
在宅介護支援センターおおみ緑の里 ☎(73)5146  
在宅介護支援センター杜の街 ☎(70)1666

頑張ってくれる 従業員のために...

そんな社長さんの思いを、**国の退職金制度「中退共」がサポートします。**

- 掛金を助成 ●全額非課税 ●カンタン管理

家族従業員の加入もOK!

事業主と生計を一にする同居の親族のみを雇用する事業所の従業員も加入できます。

詳しくはホームページをご覧ください。 [中退共](#) [検索](#)

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部  
TEL (03)6907-1234 FAX (03)5955-8211