



国民健康保険料の納付には、便利で安心・確実な口座振替をご利用ください



### 国民健康保険料の 夜間・休日納付相談

**日時** 夜間 = 1月23日(水)、24日(木)のいずれも午後7時30分まで。  
休日 = 1月27日(日)午前9時～午後2時30分。  
**会場** 区役所1階保険年金課。  
**詳細** 区役所保険年金課 内線408・424

### 後期高齢者医療制度に関する説明会

平成20年4月から医療制度改革が行われ、75歳以上の方と一定の障がいのある65歳以上の方は「後期高齢者医療制度」に移行します。  
この制度についての説明会を下記のとおり開催します。本誌全市版9ページにも関連記事が掲載されています。  
**日時** 2月6日(水)午後3時～5時。  
**会場** 区民センター2階大ホール。  
**参加方法** 当日直接会場へお越しください。  
**詳細** 区役所保険年金課 内線395

### 市税の 夜間納付相談

**日時** 1月17日(木)、2月7日(木)のいずれも午後8時まで。  
**会場** 区役所2階納税課。  
**詳細** 区役所納税課 内線279

### 生活習慣病予防週間

生活習慣が要因となって発症・進行する病気を「生活習慣病」と呼びます。メタボリックシンドローム(お腹周りが男性で85cm以上、女性で90cm以上で、血圧・コレステロール・血糖値のうち2項目が基準値以上)は生活習慣病の1つですが、放置しておくとう動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病の発症率が高まります。

4月から、これまでの「すこやか健診」や職場での「成人病健診」が廃止になり、これに替わって、保険加入者と被扶養者のうち40歳から74歳までの方を対象に「特定健診」が始まります。さらに、「特定健診」の結果、メタボリックシンドロームと判定された人や、その疑いがある人を対象に、食事、運動などの生活習慣を変える支援をする「特定保健指導」も始まります。

生活習慣病は加齢や体質も関係しますが、食事、運動、生活リズムなどの生活習慣に気を配ることで、丈夫で元気な生活を送る可能性を増やすことが期待できます。毎年全国で2月1日～7日を「生活習慣病予防週間」としています。この予防週間に合わせて、保健センターでは以下の行事を行います。

行事	日時	会場	内容
生活習慣病予防パネル展	2/2(土)～7(木)	区民センター1階ロビー	生活習慣病予防パネルの展示とパンフレットを配布します。
ヘルシー定食	2/4(月)～6(水) 午前11時30分～	区役所3階食堂	管理栄養士の献立による、野菜たっぷり栄養バランスの良い定食を販売します(1日限定20食。1食550円)。レシピも配布します。

**詳細** 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527

### 胃がん・大腸がん検診(予約制)をお忘れなく

#### < 土曜日(1月26日)にも行います >

40歳以上の方を対象とした検診を実施します。受診希望の方は実施日の1週間前までにご予約ください。  
**日時** 1/17(木)・26(土)・30(水)・31(木)、2/21(木)、3/27(木)の午前8時45分～10時に受け付け。  
**会場** 保健センター2階で受け付け。検診車でレントゲン検診。**対象** 職場で検診を受けることのできない40歳以上の方。**内容** バリウムによる間接レントゲン検診(胃がん)。検便による潜血反応検査(大腸がん)。  
**費用** 胃がん・大腸がん検診セットで1,100円。※下表に該当する方は無料です(確認書類を当日、会場にお持ちください)。

区分	確認書類	備考
70歳以上の方	年齢を証明できるもの(健康保険証、運転免許証など)	
特定障がいのある65歳～69歳の方	老人保健法医療受給者証	道老・老の方は対象外。
生活保護世帯の方	①生活保護受給証明書か生活保護決定(変更)通知書	①は区役所保護一課・保護二課で発行。
市民税非課税世帯の方	②市民税課税証明書	②は区役所納税課で発行。

**詳細** 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527

広告

