

# 年1回 健診で 体を チェック

## あなたはどっち？

該当しない方は、職場が保険証に書かれている健康保険組合などにお問い合わせください。

30歳以上の  
国民健康保険  
(国保) 加入者

75歳以上は全員該当  
埼玉県後期高齢者医療制度  
(後期高齢) 加入者

30~39歳

40~74歳

35歳以上で  
より細かく  
検査したい

全員

より細かく  
検査したい

要申し込み

### 30歳代健診

30歳代の方へ、所沢市独自の健診です。

**対** 保険税の滞納がない30~39歳の所沢市国保加入者

**申問** ①30歳代健診希望②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を〒359-8501国民健康保険課 ☎2998-9131に郵送・電話・電申

**【追加可能項目】**

・胸部エックス線検査 (200円)



**共通事項**

検査項目 血圧、血液、尿、肝機能検査など

受診医療機関 市内協力医療機関 自己負担額 800円

受診期限 平成31年3月31日(日) ◎がん検診との同時受診は、2月28日(木)までです。

申し込み不要

### 特定健診 (国保) 健診 (後期高齢)

いずれも5月末に受診券を郵送しました。同封の案内をご覧ください。

▶ 特定健診 (国保)

**対** 40~74歳の所沢市国保加入者

**問** 国民健康保険課 ☎2998-9131

▶ 健診 (後期高齢)

**対** 受診日に市内在住の後期高齢加入者

**問** 同課 (後期高齢者医療担当)

☎2998-9218

**【追加可能項目】**

・胸部エックス線検査 (200円)

・大腸がん検診 (500円)

・前立腺がん検診 (1,000円)

◎胸部エックス線検査は、特定健診 (国保) の方が対象です。前立腺がん検診は、今年度中に50~80歳の5歳刻みの年齢になる方が対象です。

要申し込み

### 人間ドック 検診料助成

より総合的な健診希望者には、検診料が助成される人間ドックがおすすめです。

**対** 次のいずれかに該当する方

①国保…所沢市国保加入者で保険税の滞納がない35歳以上の方

②後期高齢…受診日に市内在住で保険料の滞納がない後期高齢加入者

検査項目 胸部エックス線、胃部エックス線、心電図、肺・肝機能検査など (各種がん検診も追加可能/別料金)

受診医療機関 市民医療センター

自己負担額

▶ 人間ドック日帰りコース…22,380円

▶ 生活習慣病コース…8,760円

**申** 市民医療センター (人間ドック受付専用) ☎

2998-2081に電話、市HP (Q人間ドック)

から電子申請

**問** ①国民健康保険課 ☎

2998-9131②同課 (後期高齢者医療担当) ☎

2998-9218

コースは  
2つ



▶ 国保加入者の方が年度内に助成を受けられるのは、30歳代健診、特定健診、人間ドックのいずれか1回のみです。

▶ 後期高齢加入者の方が年度内に助成を受けられるのは、健診、他の制度を使った健診、人間ドックのいずれか1回のみです。

## 今年でラスト!

# けんこう 健幸マイレージ 参加者を1,000人募集

**楽** しく歩いて健康になる、トコロん健幸マイレージ。歩数や健康づくり講座に参加するとポイントが貯まって、所沢産の特産品などと交換できます。募集は今年でラスト! ぜひ、ご応募ください。

**対** 初参加で、平成30年度中に40歳以上になる市内在住の方

◎個人メールアドレスが必要です。スマートフォン以外の携帯電話の場合、一部機能制限があります。

**定** 抽選1,000人

**申** ★6月20日(木)までに市HP (Q健幸マイレージ) から専用ウェブサイトからアクセスして電子申請



◎電子申請が利用できない方は、健康づくり支援課にお問い合わせください。

**問** ▶ 専用コールセンター

☎0570-05-1056

(月~金曜午前9時~午後5時/祝日除く)

▶ 保健センター健康づくり支援課

☎2991-1813

こんなに医療費が減りました!

年間平均  
**51,960円抑制** / 1人あたり

※28年度参加者の一部を対象に検証

トコロん健幸  
マイレージの  
効果だよ!



### 参加者の声

子育てがひと段落し、家にこもりがちな生活でしたが、体力づくりをするきっかけになりました。ポイントを貯めて、景品と交換できるのもうれしいです。



沼田さん



道広さん

毎日7千歩、約1時間歩いています。おかげで体重が減り、お腹も引っ込み、体がだるいと思わなくなりました。今後も健幸ウォーキングを楽しみたいです。