

# 個別健診 (基本健診・特定健診)

年に一度は身体の点検を



町では、保健センターで実施する集団健診のほかに、町内の医療機関で受けられる個別健診を実施しています。健診の申し込みをしていない方も、お申し込みいただけます。

個別健診はご自身の予定に合わせて受診することができます。令和4年3月31日まで実施していますので、下表をご確認いただき、お申し込みください。

若いうちから自分の身体に関心を持ち、健診結果を踏まえ生活習慣を見直すことは、5年後、10年後の健康を実現させるための第一歩です。「異常なし」だからと言って安心は禁物です。異常なしでも、「少し高め」の数値がある場合、メタボリックシンドローム(※)予備群に一步步近づいている可能性があります。

自分では気付かない身体の状態や変化を確認するためにも、年に一度は必ず健診を受診し、健康づくりに役立てましょう。

健診当日次のいずれかに該当する方は、医療機関にキャンセルの連絡をお願いします。

- 37.5℃以上の発熱がある場合や咳などの風邪症状がある場合
- 体調がすぐれない場合



※メタボリックシンドロームとは…

内臓脂肪の蓄積を示す目安として腹囲が男性85センチ以上、女性90センチ以上を必須条件として、血圧・血糖・血中脂質の3つのリスクのうち、2つ以上が基準値を超えた状態のことをいい、1つ基準値を超えた状態を予備群といいます。

	特定健診	基本健診	
対象者	40歳から74歳までの御代田町 国民健康保険加入者	39歳以下の町民	75歳以上の町民
自己負担金	1,000円 (令和4年3月31日時点で、 40,50,60歳の節目年齢の方は無料)	1,000円	無料
検査項目	身長・体重・腹囲・検尿・ 血圧・問診・血液検査・ 内科診察・心電図	身長・体重・腹囲・検尿・ 血圧・問診・血液検査・ 内科診察	
	※医師が必要と判断した場合、 眼底検査実施		※上記項目より 腹囲測定を省いた項目
医療機関受診時の 持ち物	①国民健康被保険者証 ②自己負担金 ③町から届いた問診票	①被保険者証 ②自己負担金 ③町から届いた 問診票	①後期高齢者医療 被保険者証 ②町から届いた問診票
申込方法	保健福祉課健康推進係まで電話にて申し込みください。		
申込受付期間	5月6日(木)～令和4年2月25日(金)		

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32) 2554

# 新型コロナウイルスワクチン接種

接種費用は  
無料です!

## 接種までの流れ

接種券が届く

町から「接種券」「予診票」「予約方法のご案内」「集団接種用問診票」が届きます。

予約する

- 事前予約制となっています。
  - 予約には「接種券」が必要となります。
  - 年齢などにより予約の受付時間が異なります。
- すべての方が接種できるように、ワクチンは順次供給されますので安心してお待ちください。

	Web予約	電話予約(コールセンター)
集団接種		<b>0267-32-3188</b> 受付時間： 9時～12時 13時～17時 (平日)
個別接種	 御代田中央記念病院	 みよたファミリークリニック <b>0120-169-207</b> (フリーダイヤル) 受付時間： 9時～17時 (平日)

接種する

「接種券」「予診票(記入済みのもの)」「本人確認書類(運転免許証など)」  
集団接種の方は「追加問診票」をご持参のうえ、予約した日時に接種会場へおこしください。

## 受講生募集

～公民館いきいき学級～

## 「感染症と私たち ～新型コロナウイルスが教えたこと～」

講師：諏訪中央病院 副院長 高木 宏明 先生

人間にとって感染症は脅威の一つです。新型コロナウイルス感染症がそのことをあらためて思い起こさせてくれました。恐怖と不安の日々の中から私たちは明日へ向かう処方箋を手に入れることができるでしょうか。そのためには私たちは感染症と私たちの歴史を紐解き、感染症の科学の成果を訪ねていかねばならないでしょう。

日時 7月3日(土) 受付：午後1時40分～ 講義：午後2時～午後4時  
場所 エコールみよた 2階 大会議室  
申込方法 6月5日(土)午前9時から電話、窓口にて受付です。  
定員 50名(定員になり次第締め切り)

問い合わせ先 教育委員会 生涯学習係 (32) 2770