

【料金無料】まだ間に合います

特定健診を受診しましょう

市内の医療機関にて個別健診実施中(11月末まで)

令和2年度国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査の個別健診は市内の下記医療機関で受診することができます(個別健診とは、集団健診と同じ内容の検査を市内の医療機関で実施することをいいます)。

下記により、希望する医療機関で受診してください。

期間▼11月30日(月)まで(休診日については各医療機関にお問い合わせください)

料金▼無料(約7,000円以上かかる健診を年1回無料で受診できます)

健診機関▼下記(の医療機関)

注意事項

◆受診票・受診券と保険証を必ず持参してください。

◆午前中のみの受診となります。

◆朝食を食べずに受診してください(薬を服用している人は事前にかかりつけ医とご相談ください。また、受診票・受診券裏面の質問票の既往歴に服

用している旨をチェックしてください)。

◆肺炎ウイルス検診を同時に実施します(対象者は肺炎ウイルス検診を受けたことがない人)。

◆個別健診と集団健診のどちらか一方の受診となります。重複して受診した場合は、あとから受けた健診費用は全額自己負担になります。

◆市の人間ドックを受診する人は、健診項目が重複するため受診できません。

その他

◆4月以降に国民健康保険(安中市)・後期高齢者医療制度に加入した人で健康診査の受診を希望する場合は<sup>①</sup>国民健康課へお問い合わせください。

◆国民健康保険(安中市)・後期高齢者医療制度以外の健康保険加入者(年度途中での異動を含む)は受診できませんので、加入している健康保険にお問い合わせください。

◆コロナウイルス感染予防のため、お出かけ前に検温をお願いします。また、必ずマスクの着用をお願いします。

◆発熱や咳・鼻水・下痢など、体調が悪い人、風邪症状がある場合は受診をお控えください。

| 医療機関名             | 電話番号     |
|-------------------|----------|
| アミヤ医院             | 385-1511 |
| あやこまこころ診療所        | 388-1180 |
| 有坂内科医院※           | 381-0485 |
| いのうえ整形外科・内科クリニック※ | 380-1717 |
| いわい中央クリニック※       | 381-2201 |
| 浦野整形外科医院          | 385-8810 |
| 大貫クリニック※          | 380-1181 |
| おにかた医院※           | 385-1351 |
| くろさわ医院            | 393-5311 |
| 公立碓氷病院※           | 385-8221 |
| 櫻井内科医院※           | 385-8551 |
| さるや内科医院※          | 384-3681 |
| 正田病院※             | 382-1123 |
| 城田医院※             | 385-7858 |
| 須藤病院※             | 382-3131 |
| 田口医院※             | 393-1731 |
| 武井内科循環器科※         | 393-1005 |
| 半田内科医院            | 385-6031 |
| 藤巻医院※             | 393-1324 |
| 堀口医院※             | 381-0229 |
| 本多病院              | 382-1255 |
| 松井田病院             | 393-1301 |
| みやぐち医院※           | 384-1126 |
| もてき内科医院※          | 382-2510 |

(50音順)

日頃の生活習慣を振り返る年に一度のチャンスです。毎年必ず受けましょう。

問合せ

① 国民健康課国保係

(☎内線1113)

フレイルを予防しましょう Vol.7



- ①椅子の横に立ちます。安全のため背もたれに手を添えます。
- ②太ももを高く上げます。1.2.3.4のカウントで床と平行になるぐらい上げます。
- ③5.6.7.8のカウントで、かかとを床にゆっくり下ろします。(左右8回)ポイント：太ももを上げていくときに重心をやや前方に移します。

痛みが出たら中止してください。

正しい方法、詳しい内容は地域包括支援センターまで  
 出典：高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング  
 制作：群馬県地域リハビリテーション支援センター