

保健・健診

新春 熊本南病院
出張一日健康相談



20pt /
ウキトクポイント

日時 1月10日(水) 14時～16時
場所 イオンモール宇城 オアシス

スコート
内容 血圧・血糖値・骨密度測定、
血管年齢・ペジチエック、医師・
薬剤師・管理栄養士などへの医
療相談
熊本南病院 ☎(32)0826

セルフメディケーションで
より健康に

「自分自身の健康に責任を持ち、
軽度な身体の不調は自分で手当て
をする」セルフメディケーション
を知っていますか。

これを自ら行い、日頃から健康
を意識することが重要です。

セルフメディケーション例

- 定期的な健康診断や運動
 - 十分な睡眠、バランスの良い食生活などの体調管理
 - 軽度な身体の不調は、薬局やドラッグストアで処方せんなしで買うことができるOTC医薬品を使用し、手当てする
- ※症状の改善が思わしくない場合は医療機関を受診してください。



※OTC医薬品は確定申告で医療費控除の対象となります。詳しくは、税務課☎(32)1402へお問い合わせください。
医療保険課 ☎(32)1417

令和6年度
健診申し込み受け付け
スタート



健診を受けて、自分の体と向き合しましょう。
1月上旬に家族全員分の申込書を郵送します。
全員分の項目を記入し、提出してください。

健診時期 4月上旬～5月下旬
※詳しくは3月号でお知らせします。

提出期限 1月31日(木)
提出先 市保健福祉センター、医療保険課、各支所総合窓口課

受診までの流れ ①申込書を提出 ②健診日の10～14日前に問診票が届く(日時変更可能) ③問診票を持参して受診

- 一括健診 (基本健診とがん検診のセット)
対象 40歳以上の国保・後期高齢者医療保険加入者

健診項目	自己負担額		健診費用(参考)
	40～74歳	75歳以上	
基本健診、腹部超音波、肺・胃・大腸がん検診	5,200円	4,000円	22,000円
基本健診、腹部超音波、肺・胃・大腸・乳・子宮頸がん検診	6,600円	5,400円	30,580円★

偶数年齢の女性のみ

- 選択健診 (受診する項目を選ぶ健診)

対象 20歳以上の人

健診項目	自己負担額				健診費用(参考)
	20～29歳	30～39歳	40～74歳	75歳以上	
基本健診	2,100円		800円		9,790円
腹部超音波			1,600円		3,960円
肺がん			無料		2,200円
胃がん			1,100円		5,060円
大腸がん			600円		1,870円
乳がん			700円		6,380円★
子宮頸がん			1,000円		5,170円
骨粗しょう症★			1,100円		2,090円

偶数年齢の女性のみ

★は検査内容次第で変わります。★の対象は40歳以上の女性で5歳ごと。
※喀痰検査、前立腺がん、肝炎ウイルス検診は健診当日に受け付けます。

健診全般
市保健福祉センター ☎32-7100
特定健診・後期高齢者健診
医療保険課 ☎32-1417

くらし

マイナンバーカードの
申請をお手伝いします

マイナンバーカード出張申請サポートを実施します。
顔写真の撮影など全て無料でを行います。

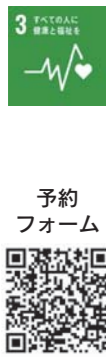
1・2月 申請サポート実施日

日	月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24

時間 ■10時～16時 ■10時～14時 ■14時～16時

場所 イオンモール宇城
持参物 本人確認書類、通知カード、二次元コード付き交付申請書
※手ぶらでも申請可能。

予約方法 電話、専用フォーム



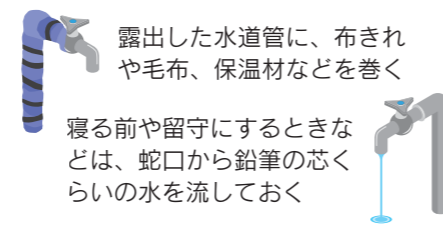
水道管の凍結に注意

☎ 上下水道課 ☎32-1674

こんな時は注意が必要です

- 外気温がマイナス4度以下
- 冬場に長期間外出し、水道を使用しないとき
- 真冬日(一日中外気温が氷点下以下の日)が続くとき

水道管の凍結・破損を防止するには



水道管が凍結して水が出ない時は

- 蛇口を開けてから凍結部分にタオルや布をかぶせ、その上から「ぬるま湯」をゆっくりかける

更・休止する場合があります。



肥後銀行 営業統括部
☎096(326)8607

お知らせ

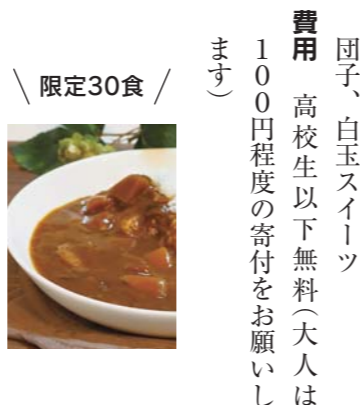
つき真心の会 ハンズも食堂

日時 1月14日(日) 11時～13時
(14時まで開場)
場所 不知火防災拠点センター
メニュー(予定) カレー、豆腐肉

土砂災害警戒区域などの
関係図書を縦覧できます

地すべりで土砂災害が発生する恐れがあると県が示した区域の関係図書を縦覧できます。
対象区域(箇所名) 三角町波多(宮崎)、不知火町永尾(永尾)、不知火町長崎(長崎)、小川町東海東(藤野)
縦覧場所 県宇城地域振興局、市用地管理課

費用 高校生以下無料(大人は100円程度の寄付をお願いします)
団子、白玉スイーツ



市 HP
☎(32)1675