

令和4年度
健診申し込み受付をスタート

ウキトクポ
100pt

コロナ対策は
バッチリ！
安心して受診し
てください！



健診を受けて、自分の体と向き合いましょう。

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④

提出先 市保健福祉センター、市民課、各支所

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	5,000円	3,800円	20,900円
基本健診、腹部超音波 肺・胃・大腸・ 乳・子宮頸がん検診	6,400円	5,200円	29,150円 ★

● **選択健診** (受診する項目を選んで健診)

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	2,000円		800円		9,334円
腹部超音波			1,500円		3,740円
肺がん			無料		2,035円
胃がん			1,000円		4,840円
大腸がん			500円		1,716円
乳がん			600円		6,050円 ★
子宮頸がん			800円		4,180円
骨粗しょう症★			1,000円		1,980円

★の対象は40歳以上で5歳ごと。★は検査内容次第で変わります。

※前立腺がん、喀痰検査、肝炎ウイルス検診は健診当日に受け付け

● **健診全般**

市保健福祉センター ☎32-7100

特定健診・人間ドック(国保加入者)・後期高齢者健診

市民課 ☎32-1417

保健

健診データをもとに作成した
健康未来予測シート送付



市では、市民の健康への意識を高め、市の保健事業効率化を図るため、過去の健診結果をAI技術で分析し、対象者700人の健康状態をシミュレーションした未来予測シートを作成。これまでの生活習慣を見直し、健康維持のきっかけとして活用してください。

対象 令和2・3年度特定健診連続受診者のうち、次の①または②に当てはまる700人

①令和3年度の健診結果でHbA1c 5.6～6.4%または1度高血圧(140/90～159/99 mmHg)の該当者約540人

②令和2年度当該事業送付対象者でアンケート回答者約160人

発送時期 1月上旬(予定)

● 市保健福祉センター ☎32-7100

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。これを実施するには、日頃から健康を意識し、体調管理を自ら行う

ことが重要です。

セルフメディケーションの例

- 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
- 軽度な身体の不調はOTC医薬品(薬局などで、処方せんなしで購入できる薬)を使用する

※症状の改善が思わしくない場合は早めに医療機関の受診を。

※OTC医薬品は確定申告で医療費控除の対象となります。詳細は17ページで確認してください。

● 市民課 ☎32-1417

海に近い空き家・宅地を探しています

海に近い物件を貸りたい・買いたいという相談が増えています。



● 地域振興課 ☎32-1906

● **有斐学会「入寮生募集」**

対象 令和4年4月から首都圏の4年制大学に進学する県出身者

申込期限 ①1月20日(木)、②3月10日(木)、③3月25日(金)

※期限を3回設けていますが、定員に達した時点で締め切ります。



有斐学会 HP

● 肥後奨学会 有斐学会 ☎048(473)7591

● **放送大学 入学生募集**

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など約300の幅広い授業科目があります。

出願期限 ①2月28日(月) ②3月

15日(火)
● 放送大学熊本学習センター ☎096(341)0860

講座・相談

● 公民館主催 **フラワー講座**

● **初春のミニフラワーアレンジメント**



イメージ

日時 1月28日(金) 19時30分～21時30分

申込期限 1月20日(木)

● **春の寄せ植え**

日時 3月9日(水) 10時～12時

申込期限 3月2日(水)

● **共通事項**

場所 豊野防災拠点センター

対象 市在住・勤務の人

講師 熊谷みはる

定員 各回 先着15人

受講料 1600円(材料費含む)

申込方法 窓口、電話

● 豊野防災拠点センター ☎45(3700)

● **インダストリアル研修館主催 春のはんどめいど講座**

● **レザークラフト講座「革小物を作ってみよう」**



● 作品例 ●
デザインが変わる場合もあります。

日程 2月3・10・24日、3月3日 全4回(全て木曜) 10時～12時

場所 インダストリアル研修館

対象 市在住・勤務の人

講師 須崎つばみ

制作物 コインケース、通帳ケース、スマホポシェット

定員 8人

※申込多数の場合、抽選

受講料 400円/人

材料費 6000円/人

受付時間 平日8時30分～17時

申込方法 窓口、電話

申込期限 1月21日(金)

● インダストリアル研修館 ☎32(5739)

熊本県主催 木造住宅の耐震改修相談会

相談無料

戸建て木造住宅の耐震改修方法や耐震化の補助制度について、無

料で相談に応じます。



日時 2月9日(水) 13時30分

場所 市役所新館第4会議室

対象 市在住の人

申込期限 1月17日(月)

● 都市整備課 ☎32(1694)

くまもとサポステ
公開講座・出張相談会

参加無料

就職を希望する若者の職業的自立を支援するための公開講座と個別相談会を開催。

日時 2月10日(木) 13時～15時

場所 ウイングまつばせ

対象 15～49歳の無職の人など



申込方法
などは
サポステ
HP

● くまもと若者サポートステーション ☎096(365)0117