

令和5年度 健診申し込み受付をスタート

健診を受けて、自分の体と向き合いませんか？

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(火)

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	5,000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★

偶数年齢の女性のみ

● 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	1,000円				5,170円
骨粗しょう症★	1,000円				1,980円

★は検査内容次第で変わります。★の対象は40歳以上で5歳ごと。
※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

医療保険課 ☎32-1417

ウキトウキ
UKI TO UKI POINT
もらえます



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。
これを実践するには、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一例

- 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購入できる薬「OTC医薬品」を使用する
- ※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



肥後銀行移動店舗車「ハモニカー」が巡回

銀行窓口機能とATMを備えた移動店舗車が、三角・不知火地区を中心に巡回しています。

肥後銀行 営業統括部 ☎096(326)8608

1月の運行スケジュール

運行日	運行先
毎週(3日は除く)	肥後銀行旧松合代理店跡地
毎週	戸馳地区生涯学習センター(旧戸馳小)
19日(土)	大岳市民館

※天候などの影響で運行日時を変更・休止する場合があります。



あなたのくらしにピタッと

月刊 宇城通信

ESDジェーエス SDGs 17の目標を表示

世界中にあるさまざまな課題を解決するための17の目標、SDGs。この世界共通の目標を意識できるよう、紙面上の市の取り組みに各項目を表します。
SDGsパンフレット(外務省 HP)



全国一斉 生活保護相談会

「新型コロナの影響で職を失った」「体調が悪く仕事ができない」など、悩みや困っていることを相談してみませんか。相談無料。秘密は厳守します。
日時 1月22日(土) 10時～16時
場所 熊本県司法書士会館(熊本県中央区)
相談電話番号 ☎0120(0)52(0)888
申込期限 1月20日(金) 12時



ブルーベリーの育て方講座

日時 2月3日・17日(金) 14時～16時(全2回)
会場 松橋西防災拠点センター
講師 萩尾泰宏さん
対象 市在住・勤務の人
定員 10人



司法書士 菅島 ☎096(277)5600

春のはんどめいと講座 初めてのステンドグラス

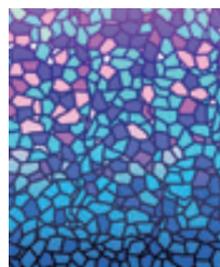
日時 3月2日・16日・30日(土) 13時～15時(全3回)
場所 インダストリアル研修館(全3回)
対象 市在住・勤務の人
定員 8人



※申し込み多数の場合は抽選
受講料 200円(全2回分)
申込方法 窓口、電話
申込期限 1月16日(日)
文化スポーツ課 ☎(32)1945

令和4年度 宇城市スポーツ講演会

日時 2月19日(土) 13時30分～16時(予定)
場所 ラポート
対象 市在住の人
講師 サッカー日本代表 森保一 監督
申込方法 申し込みフォーム
※複数申し込みは無効
※一度の申し込みは2人まで
申込期限 1月20日(金)
※当選した場合のみ、2月10日(金)までにメールで通知
文化スポーツ課 ☎32-1945



※申し込み多数の場合は抽選
受講料 300円/人
材料費 3500円/人
持参物 エプロン、ガラスを保管するための箱
申込方法 窓口、電話
申込期限 1月31日(火) 17時
インダストリアル研修館 ☎(32)5739