



人間ドック受診料の助成を行っています！

■対象者（4月1日現在）

- 多久市の国民健康保険加入者
- 40歳～75歳未満の人
- ※入院療養中の人を除く

■人間ドックの費用

- 検診費…35,000円+3,500円（消費税）
- 助成額…28,000円
- 本人負担額…7,000円+3,500円（消費税）
- ※基本項目以上の検査をする場合は別途個人負担が加わります

■持参するもの

- 国保の保険証
- 印鑑



受診できる医療機関と検査項目（16項目）は決まっています。

注 意 点

- 先着40人です。受診希望の人は早めの申請をお願いします。
- 申請時に国保税に未納がある場合、助成を受けることはできません。
- 口座振替や直前に納付書で納入した人で、4月1日（休）～5日（月）に申請をされる場合、記帳をした口座振替の通帳や領収書をご持参ください。

申請から受診までの流れや検査項目などは、お気軽に問い合わせください。

問い合わせ

市民生活課 保険年金係 ☎75-2159

高血圧の予防や治療には、生活習慣の改善がカギ！

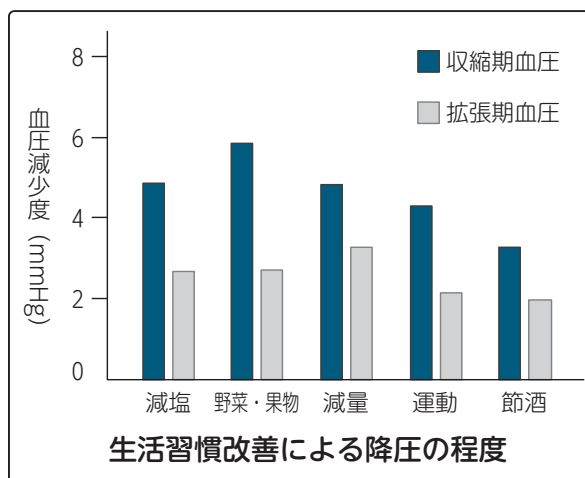
血圧が高い状態でも自覚症状がないことが多く、心筋梗塞や脳卒中などを起こすことがあります。予防や治療には、家庭で血圧を測定し、生活習慣の見直しを継続することが重要です。

【生活習慣改善のポイント】

- 減塩：食塩摂取量 6 g / 日未満
- 高血圧を防ぐ食事法：
 - 野菜や果物を積極的に食べる。
 - 飽和脂肪酸（バター、肉の油など）は控える。
 - ※腎機能障害やエネルギー制限を要する人は個別に医師や管理栄養士にご相談ください
- 減量：
 - BMI（体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m）を25未満に
- 運動：有酸素運動を毎日30分または週180分以上行う
- 禁煙：受動喫煙も防止
- ◆健康増進課でも個別相談を行っています
ご利用ください

○飲酒の適量（1日あたりの目安）：

日本酒 1 合、ビール500ml、焼酎半合、ウイスキーダブル 1 杯、ワイン 2 杯のいずれかひとつ。



※資料：高血圧治療ガイドライン2019

問い合わせ

健康増進課 ☎75-3355