

## 人間ドック受診料、はり・きゅう・あんま施術料の助成を行っています！

### 人間ドック



■対象者（令和6年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
- ※先着40人です

■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

■申請に必要なもの

- 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

申請から受診までの流れや検査項目などは、お気軽にお問い合わせください。

注意

- 申請時に保険税の未納がある場合は、助成を受けることができません。
- 国保税の納付が口座振替の人で、月初めに申請する場合は、記帳した口座振替の通帳をご持参ください。
- 申請直前に納付書で納付した人は、領収書をご持参ください。

問い合わせ 市民課 保険年金係 ☎0952-75-2159

### はり・きゅう・あんま



はり・きゅう・あんま施術券の利用で1,000円の助成を受けることができます（指定施術所での1,000円以上の施術が対象）。

国民健康保険▲



後期高齢者医療保険▲

- 対象者 多久市の国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者  
※資格喪失後は利用できません

■施術券 年度内30枚まで交付

■利用限度回数 1日1回まで

■申請に必要なもの 保険証

■多久市内の指定施術所

- 柴田はり・きゅうマッサージ院
- 島川鍼灸院 ○鍼灸マッサージつばさ
- ゆうき関西指圧マッサージ院
- ※小城市、唐津市にも利用できる施術所がありますので、ご利用の際はお問い合わせください



連載

## 動くことは体にいい

令和4年度多久市国民健康保険特定健診受診者のうち、1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回、1年以上実施している人は、41.4%でした。運動には以下の効果がありますので、ぜひ取り組んでください。また、運動は大きく分けて、レジスタンス運動（腹筋、腕立て伏せ、スクワットなど）と有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、水泳などの全身運動）があります。2つを組み合わせるとより効果的です。

### ～運動の効果～

短期的効果	長期的効果
食後の運動	運動の継続
↓	↓
筋肉への血流量増加	筋肉量増加 脂肪量減少
↓	↓
体の隅々までインスリンがいきわたる	基礎代謝量増加 インスリンの効きがよくなる
↓	↓
糖の取り込み量が増加	糖の取り込み量が増加
↓	↓
食後高血糖の改善・抑制	血糖値の改善

5月12日(日)に多久市市制施行70周年記念事業×J R九州ウォーキングを開催しますので、ぜひご参加ください！くわしくは、6～7Pもしくはホームページをご覧ください。



問い合わせ 健康増進課 健康増進係 ☎0952-75-3355

くわしくはこちら▶