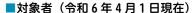


人間ドック受診料、はり・きゅう・あんま施術料の助成を行っています!

人間ドック





- ○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

回溯回

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。

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



○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□座振替の人で、月初めに申請する場合は、記帳した□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

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 つを組み合わせて行うとより 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×JR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、 $6 \sim 7 P$ もしくはホームページをご覧ください。

くわしくはこちら▶



問い合わせ

健康増進課 健康増進係 ☎0952-75-3355