

人間ドックの費用の一部を助成します

健康で質の高い生活を送るには、定期的に自分の体をチェックすることが大切です。市では、国民健康保険と後期高齢者医療の被保険者の人間ドックにかかる費用の一部を助成します。

- ▶受診期限 来年3月31日(月)
- ▶対象
  - 国民健康保険税を完納している世帯で、国民健康保険に加入している30歳以上の市民
  - 後期高齢者医療保険料を完納している後期高齢者医療保険に加入している市民
- ※年度内に同事業の助成を受けた人と、特定健康診査や後期高齢者健康診査を受診した人は対象外。
- ▶対象施設 菅間記念病院、那須北病院、国際医療福祉大学病院、那須中央病院(大田原市)、那須赤十字病院(大田原市)、国際医療福祉大学塩谷病院(矢板市)、栃木県保健衛生事業団(宇都宮市)、宇都宮東病院(宇都宮市)



自分の健康を守るため  
必ず健診を受けましょう

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が原因の病気は、日本人の死因の半分を占めています。

健診により、生活習慣病のリスクや健康状態を知ることができますので、1年に1回必ず健診を受けましょう。

受診対象年齢や受診方法、健診の日程、受診券の発行などの問い合わせ先は、本人や家族が加入している医療保険により異なります。

- ▶申し込み・問い合わせ
  - 〈国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者〉  
健康増進課 ☎0287(63)1100
  - 〈社会保険加入者またはその被扶養者〉  
勤務先の健診担当者または各医療保険者



運動して生活習慣病を予防しよう  
～健康度アップ事業助成～

市内のフィットネスクラブなどで、自分に合わせた運動指導が受けられます。実施施設などの詳細は、市ホームページを確認してください。

- ▶内容 健康度測定、筋力トレーニングなど
- ▶期間 5月～来年3月(週2日、3カ月のコース)
- ▶対象 国民健康保険に加入し、国民健康保険税を完納している世帯の40歳以上の市民
- ▶料金 5,742円(3カ月分)
- ▶申込方法 本人確認書類と国民健康保険証を持参して、**国**保年金課、**国**保年金課、**塩**市民課、**箒**出張所のいずれかの窓口で申し込み
- ▶申込期限 12月16日(月)
- ▶問い合わせ **国**保年金課 ☎0287(62)7129



社大学病院、那須中央病院(大田原市)、那須赤十字病院(大田原市)、国際医療福祉大学塩谷病院(矢板市)、栃木県保健衛生事業団(宇都宮市)、宇都宮東病院(宇都宮市)

- ※検査項目は、対象施設により異なります。
- ▶助成額 人間ドック(一泊・通院) 3万3,000円  
人間ドック(日帰り) 2万円  
脳ドック・脳MRセット 2万円

※自己負担の額は、検診機関により異なります。

- ▶申込方法 スマート申請システムまたは本人確認書類と保険証(国民健康保険か後期高齢者医療)を持参して、**本**国保年金課、**国**保年金課、**塩**市民課、**箒**出張所のいずれかの窓口で申し込み
- ▶申込期限 来年2月28日(金)
- ▶問い合わせ **国**保年金課 ☎0287(62)7129

介護予防筋力トレーニング参加者募集

最近体力の衰えを感じたり、転びやすくなったりしていませんか。温水プールや介護予防用の安全なマシンを使って体を動かしましょう。

- ▶内容・とき
  - ・プール 8月2日～11月1日の毎週火・金曜
  - ・マシン 8月1日～11月18日の毎週月・木曜

※いずれも午前の部または午後の部(全26回)。

- ▶ところ 市シニアセンター(来所困難な人のみ送迎)
- ▶対象 介護保険認定を受けていない65歳以上の市民
- ▶定員(抽選) プール 午前・午後各10人、マシン 午前・午後各8人
- ▶参加費 1回当たり300円 ▶申込期限 6月28日(金)
- ▶申し込み・問い合わせ(申し込みには来所が必要です) 市シニアセンター ☎0287(73)2210

歯を手入れして  
健康な生活を送りましょう

いつまでもおいしく食べるために、日々の手入れを心がけましょう。

- ▶【8020運動】  
ハチマルニイマル  
・80歳になっても自分の歯を20本以上保とう
- ▶【噛ミン30】  
カ  
・ひとくち30回以上噛もう

- ▶【その他】
  - ・子どもの頃から、毎日の歯みがき習慣を身に付けよう
  - ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的に検診を受けよう
  - ・歯周病検診、後期高齢者歯科健診の節目年齢の対象者には、受診券を郵送します。通知に記載している歯科医療機関へ直接申し込んでください。

- ▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100



那須塩原市からのお知らせ

NASUSHIOBARA CITY INFORMATION



沼ッ原湿原



News  
01

市の自然を学ぼう  
自然観察会を開催

貴重な動植物の観察、ふれあいをとおして、自然を守る大切さを学びましょう。

〈ホタル観察会〉

ホタルの一生を学び、自然とふれあいましょ。

▶とき

6月14日(金) 午後7時～8時30分

▶集合場所 二区町公民館

▶定員 20人(先着)

〈沼ッ原湿原植物観察会〉

植物専門ガイドの案内で、高山の貴重な植物を観察します。

▶とき

7月7日(日) 午前8時～正午

▶ところ 沼ッ原湿原

※本庁舎駐車場からバスで移動。

▶定員 30人(先着)

〈共通事項〉

▶対象 小学生以上の市民

※小学生は保護者の同伴が必要。

▶申込方法 電話で申し込み

▶申込開始日

6月4日(火) 午前8時30分～

▶申し込み・問い合わせ

○本ネイチャーポジティブ課

☎0287(62)7141



News  
03

那須地域のチーズ職人が  
映画に出演します

那須地域のチーズ職人が出演しているドキュメンタリー映画「フロマージュ・ジャポネ」が上映されます。

日本のチーズの魅力が詰まった作品です。映画を見てチーズの見識を深め、生産額全国2位を誇る本市のチーズを味わってみませんか。

▶とき 6月14日(金)～20日(木)

▶ところ フォーラム那須塩原

▶問い合わせ

○農務畜産課 ☎0287(62)7149



News  
02

アートのまちづくり  
舞台・作品展を開催

〈舞台「わたしのまち」〉

市で暮らす人たちのクリエイティブを演劇で表現。生まれた創造性を伝えます。

▶とき 6月7日(金)～9日(日)

▶ところ 那須塩原市図書館みるる

〈子ども作品展「へんてこてんてこ」〉

子どもが創作した作品を自ら販売します。

▶とき 6月22日(土) 午前10時～午後3時

▶ところ まちなか交流センターくるる

▶問い合わせ

○企画政策課 ☎0287(62)7106

