



人間ドックを受けましょう

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。

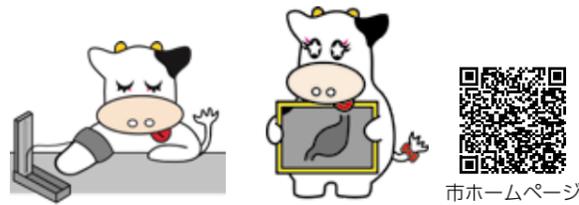
▶受診期限 来年3月31日(金)

▶対象

○国民健康保険税を完納している世帯の30歳以上で、国民健康保険に加入している市民

○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、那須脳神経外科病院、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)、国際医療福祉大学病院塩谷病院(矢板市)、栃木県保健衛生事業団(宇都宮市)

※対応している内容は、対象施設により異なります。詳細は、市ホームページを確認してください。

▶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

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、国保年金課、市民福祉課、総務福祉課、管根出張所のいずれかの窓口で申し込み

※電話での申し込みは不可。

▶申込期限 来年2月28日(火)

▶問い合わせ 国保年金課 ☎0287(62)7129

5月のがん検診 ▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100

会場	日程	
	男女の日	女性の日
黒磯 保健センター※		2日(月)
	1日(日)	7日(土)
	6日(金)	16日(月)
	9日(月)	24日(火)
	23日(月)	26日(木)
西那須野 保健センター※		30日(月)
	8日(日)	31日(火)
	15日(日)	13日(金)
	29日(日)	20日(金)
鍋掛公民館		25日(水)
	18日(水)	27日(金)
ハロープラザ	19日(木)	
	11日(水)	
塩原公民館	12日(木)	
	17日(火)	

※保健センターでの検診は、定員を超えた場合には対象地区の人の予約を優先します。対象地区は受診券の通知か、市ホームページを見てください。



運動して生活習慣病を予防しよう

市内のフィットネスクラブなどで、自分の健康度に合わせて運動指導が受けられます(1年度1回まで)。

▶内容 健康度測定、筋力トレーニングなど

※内容の詳細は、実施施設にお問い合わせください。

▶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40～74歳で、3カ月間受講できる市民

▶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、市民福祉課、総務福祉課、管根出張所のいずれかの窓口で申し込み

※詳細は、市ホームページを確認してください。

▶申込期限 12月15日(木)

▶問い合わせ 国保年金課 ☎0287(62)7129



なしお健康ポイント みるぽい

市健康ポイント事業「みるぽい」 第2期参加者募集

健康に対する関心を高め、健康的な生活習慣を実践するきっかけをつくる健康ポイント事業。貯まったポイント数で、最大4,000円分の商品券と交換できます。

▶応募要件

- ・30歳以上の市民
 - ・1年6カ月間(7月～来年12月)継続して事業に参加できること
 - ・6月の説明会に参加者本人が出席できること
 - ・本事業のアンケートに協力できること
 - ・本事業のお知らせをメールで受信できること
- ※すでに本事業に参加している人は対象外。

▶参加費 1,000円

▶申込期限 5月13日(金)



▶定員 500人

※応募者多数の場合は抽選。

▶申込方法

応募用紙を黒磯保健センターに持参または郵送

※応募用紙は、保健センター(黒磯・西那須野)、市役所(本庁、西那須野支所、塩原支所、管根出張所)、各公設公民館に設置しています。市ホームページからもダウンロード可。

※電話での申し込みは不可。

▶申し込み・問い合わせ

健康増進課(黒磯保健センター)

☎0287(63)1100

☎325-0057 黒磯幸町8番10号



市ホームページ

ポイントを貯める方法は4種類(貯め方・組み合わせは自由)

歩く



活動計を付けて歩きます。歩数を専用のリーダーで読み込みます

25万歩ごとに150ポイント

必須

受ける



特定健診や人間ドック、がん検診を受診し、結果書を提出します

1年につき最大500ポイント

測る



3カ月に1回行われる測定会に参加し、体脂肪や筋肉量を測定します

1回参加で150ポイント

参加する



市が指定する健康関係のイベントや講演会に参加します

1回参加で100～150ポイント



4,000ポイント以上で、最大4,000円分の商品券と交換!