

回 覧									

# 今年度の健康診査はもう受けましたか？

## 健康を守るために出来ること

まずは、健康診査を毎年受診して、今の体の状態と検査数値の変化を知りましょう。

3月まで受けられます  
ご予約はお早めに



「健やか力」向上推進キャラクター  
「マモルさん」

## 1年度に1回無料です

30歳以上の国保加入者と後期高齢者医療証をお持ちのかたは、自己負担が無料です。(他の医療保険に加入のかたは、加入先にお問い合わせください。)

身体計測	身長・体重・BMI	採 血	脂質検査	心電図(40歳以上)
血圧測定	収縮期血圧 拡張期血圧		肝機能検査	腹囲測定 (40~74歳の方)
検尿	尿糖・尿たんぱく		血糖検査	理学的所見
			貧血検査	

## 受診券を確認しましょう

4月~6月にオレンジ色の封筒で、受診券と健診の案内を全員に郵送しています。受診券を紛失された方は再発行致しますのでご連絡ください。

## 受診に必要なものは

健康診査受診券と健康保険証です。

※ ただし、30代のかたが利用できる若年健診には、受診券は必要ありません。

保険証

健診受診券在中

## 高森県総合健診センターの健診日程

1月	11日(水)	15日(日)	20日(金)	26日(木)	30日(月)
2月	2日(木)	4日(土)	8日(水)	20日(月)	27日(月)
3月	1日(水)	5日(日)	9日(木)	お申込みは2週間前までに下記へ	

## 指定医療機関で受診する場合

「国保(後期)の健診を受けたい」と伝えて、直接病院にご予約ください。

## 歯の健診も利用しましょう

生活習慣病は歯と口の健康に影響を受けます。歯周疾患検診等も利用しましょう。

お問合せ・お申し込みは 青森市国保医療年金課まで  
電話 017-773-0181 または 017-773-0182