



「特定健康診査」「後期高齢者健康診査」 1年に1度の受診を忘れずに



健康診査(健診)は、今の健康状態を知るチャンスです。これからも元気に過ごすために、忙しい方や健康に自信がある方も、1年に1度は健康診査を受けて、自分の健康状態を把握しましょう。

期 間	7月1日(土)～10月31日(火)
場 所	市内約90の医療機関(個別案内または市のホームページでご確認ください)
負 担 金	無 料(自費で受けると約9,000円～12,000円の内容です)
検 査 内 容	身体測定、血圧測定、血液検査(脂質・血糖・肝機能、腎機能(後期高齢者を除く))、尿検査(糖・たんぱく)、医師による診察、問診 ※上記結果が基準に該当するなど、医師が必要と認めた場合のみ、貧血検査、心電図検査、眼底検査等を行います。(全員ではありません)

特定健康診査

対象 今年度40歳から74歳の出雲市国民健康保険に加入の方

- ★4月末時に国保加入の場合は、受診券をお届けします。詳しくは受診券同封の案内をご確認ください。
- ★5月以降に国保加入の手続きをされた方は、受診券を発行しますので市役所 健康増進課までお知らせください。

若年齢層健康診査

対象 今年度20歳から39歳の出雲市国民健康保険に加入の方

- ★保険証を持って医療機関で受診してください。



後期高齢者健康診査

対象 島根県後期高齢者医療保険に加入の方

(75歳以上、または65歳以上で一定の障がいのある方)

- ★生活習慣病の治療のために、健診の検査項目と同様の検査を定期的に行っている方は、健診を受けた方がいいか主治医またはかかりつけ医にご相談ください。

※20歳以上の生活保護世帯の方も同様の健診が受けられますので、医療機関の窓口に申し出て受診してください。
※健診結果については、受診した医療機関からお知らせします。
※医療機関による個別健診のほか、JAが実施する組合員健診なども対象となります。

協会けんぽ加入の被扶養者の皆さまが受診できる健診

- 40歳～74歳の被扶養者の皆さまが受診できる健診は、協会けんぽの特定健康診査です。
- 協会けんぽの特定健康診査は協会けんぽから費用補助があります。
- 健診の申込みは、ご希望の健診機関に直接予約をお願いします。
受診の際には「受診券」と「保険証」が必要です。※受診券は4月にご自宅へお送りしています。
- 健診実施機関や受診方法は、協会けんぽ島根支部ホームページでご確認ください。

【おたずね】 全国健康保険協会(協会けんぽ)島根支部 保健グループ

☎0852-59-5204 ホームページ検索 ⇒ [協会けんぽ島根](#)



出雲市在住の65歳以上の皆さまへ

参加費無料!

オンラインで体操教室に参加しませんか? /

スマホやタブレットで、顔を見ながら会話できる「Zoom」アプリを使い、健康運動指導士から体操のポイントを学ぶ教室です。全2回で、1回あたり60分程度の講座です。

オンライン形式なので、自宅から気軽に参加でき、1人での参加が可能です。

ぜひチャレンジしてみましょう!

◆日程・内容

日程	内容
8月21日(月)	教室の説明・体操の指導と実践
8月28日(月)	体操の指導と実践

◆時間 / 10:00~11:00

◆対象者 / 65歳以上の高齢者でタブレット等によりZoomの実施が可能な環境にある方

◆申込み / 下記までお申し込みください。

◆申込み切 / **7月14日(金)**

自宅にいても、体操教室に参加!

通いの場等で実施されている体操教室が近くにない、移動手段がなく、会場へ行けない方も、画面越しに体操教室に参加できます。



日ごろから自宅でメディアを使って体操を続け、いつまでも健康に!

メディアを活用することで、自宅で好きな時間に、自分のペースで体操を続けることができ、運動習慣づくり、体力維持のきっかけづくりにつながります。



申込み・おたずね / 医療介護連携課 ☎21-6106 メール iryou@city.izumo.shimane.jp

まめネットでつながるわ!!

このような人におすすめです

- ✓ 複数の医療機関にかかっている人
- ✓ アレルギーを持っている人
- ✓ 高齢の人
- ✓ 在宅で訪問系サービスを受けている人
- ✓ 複数の薬の処方を受けている人

カルテ情報を確認して、より安全な調剤が行えます。

薬+局



かかりつけ薬剤師

患者さんの日々の状態を正確に把握できます。



かかりつけ医

まめネットとは?

「まめネットカード」をお持ちの皆さんの医療情報を県内のさまざまな医療機関で共有するネットワークです。

かかりつけ医と日々の情報を共有しながらサービスが提供できます。



訪問看護ステーション

紹介を受けた患者さんの初期症状や病歴、アレルギーが正確にわかります。



このステッカーが参加医療機関の目印です。



患者



中核病院



在宅

在宅ケアではスムーズに多職種間で情報が共有されて安心です。

おたずね / NPO 法人しまね医療情報ネットワーク協会 ☎22-8058 出雲市役所 医療介護連携課 ☎21-6906