

# 人間ドック・総合ドックの助成

問合先  
健康増進課(国民健康保険の加入者)  
TEL 0299-90-1331  
国保年金課(後期高齢者医療制度の加入者)  
TEL 0299-90-1143

神栖市では、神栖市国民健康保険に加入している方、茨城県後期高齢者医療制度に加入している方には市が委託する医療機関で人間ドック等にかかった健診費用の一部を助成しています。

事前に申請が必要ですので、希望される方は必ず保険証を持参し窓口にて申請してください。

- 対象者**
- ◆国民健康保険の加入者(申請時に40~74歳)
  - ◆後期高齢者医療制度の加入者
    - ◎引き続き市内に1年以上住民票がある方
    - ◎令和6年度内に市の住民健診や総合健診を受けていない方(申込を含む)
    - ◎世帯全員が市税・神栖市国民健康保険税・後期高齢者医療保険料を完納している方

**助成額** 人間ドック **20,000円** 総合ドック **40,000円**  
※人間ドックは毎年申請できますが、総合ドックは3年に1度の申請になります

**申請方法** 申請期間内に、以下の申請窓口事前に申請してください。

- 申請窓口**
- ・健康増進課…国民健康保険の加入者
  - ・国保年金課…後期高齢者医療制度の加入者
  - ・市民生活課、はさき保健・交流センター…どちらも申請できます

**申請期間** 令和6年4月15日(月)~9月30日(月) **受診可能期間** 交付決定後~令和7年2月28日(金)



※自己負担額は委託医療機関によって異なります。健診料金から助成額を控除した額が委託医療機関より自己負担額として請求されます



# 歯周病検診

**対象者** 今年度中に20・30・40・50・60・70歳になる方

**検診期間** 令和6年5月1日(水)~令和7年2月28日(金)  
※誕生日前でも受診していただけます

**検診内容** (1)問診 (2)口腔内検診 (3)検診結果の判定 (4)歯科保健指導

**検査費用** 500円 ※70歳の方は無料  
※検診結果に基づく治療を行う場合は、自己負担(保険診療)です

対象者には、4月下旬に受診券を発送予定です。受診券が届いたら、記載のある協力歯科医療機関へ電話予約をしてから受診しましょう。その際、受診券と保険証は忘れずにお持ちください。歯周病検診では治療は行ないません。検診の結果、治療が必要となった場合は、再度ご予約の上、後日別途保険診療となります。

# 健康増進事業

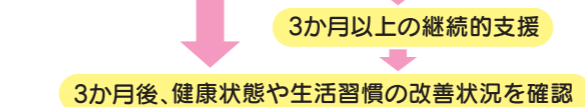
各事業との詳細は広報紙などでお知らせします

## 特定保健指導

**特定保健指導とは**  
神栖市国保特定健康診査等を受診した結果、腹囲や血圧などからメタボリックシンドロームのリスクがあると判断された方に、保健師・管理栄養士が個別の改善計画を作成し、サポートします。

**特定保健指導の内容**

保健師・管理栄養士と面接(個別・集団)し、目標や支援計画を立てる



**より健康な状態に!**

**支援内容**

- 個別・集団面接
- 健康教室
- 支援後の2次検査(腹囲・血圧測定・血液検査(脂質・糖)を実施)
- 電話・訪問等

## 重症化予防事業

健康診断の結果、生命に危険をおよぼす病気(脳・心臓・腎)になる危険性が高い方を対象に、重症化予防のために、保健師・管理栄養士が生活のサポート(電話・訪問等)をいたします。



## 健診結果説明会 予約制

医師が健診結果について解説したり、改善方法などをお話しします。保健師や管理栄養士による個別相談も可能です。

**対象者** 神栖市国保特定健康診査を受診した方  
◎詳細は、健診の結果通知に案内を同封します。

## 健康相談

保健師や管理栄養士による個別相談!

**対象者** 神栖市民の方  
**場所** 健康増進課 または はさき保健・交流センター  
※随時実施・要事前連絡

## フレイル予防教室 予約制

フレイルとは、健康な状態から要介護へ移行する中間の段階をいいます。若いうちから予防するための教室です。

**対象者** おおむね64歳以下の方  
◎詳細は、広報紙・チラシ・ホームページ等をご覧ください。

## 地域での食育活動支援

**地域食育サポーター**  
PTAやシニアクラブなどで、適塩や減塩についての講話や調理実習などを行います。気の合う仲間同士の集まりにもうかがえます。  
※随時開催・要事前申込み



運動習慣はありますか? 日々の生活の中にも意識的に運動を取り入れてみましょう。

## かみす健康マイレージ

5つの目標のうち、3つ以上達成して申し込むと抽選で景品をプレゼントします。

- 目標1 健康診断を受診する
- 目標2 がん検診を1つ以上受診する
- 目標3 歯の検診を受診する
- 目標4 健康づくりに関する事業などに1回以上参加する
- 目標5 個人の健康目標を立てて3か月以上取り組む

**対象者** 神栖市に住所を有する20歳以上の方(令和7年3月31日までに到達する年齢)  
◎詳細は、広報紙・チラシ・ホームページ等をご覧ください。

