

人間ドック 受診者募集



国民健康保険人間ドック

- <対象>**
 敦賀市の国民健康保険に加入している30歳から74歳までの国民健康保険税を完納している方
 ※令和2年4月1日時点で30歳になっていない方、令和3年3月31日までに75歳になる方は対象になりません。
 ※応募時点で国民健康保険に加入していても、受診日に他の健康保険に加入している場合は、この助成を受けられなくなります。
- <期間>** 令和2年10月～令和3年3月（予定）
- <健診機関>** 市立敦賀病院、福井県済生会病院
- <検査内容>** 各健診機関にお問合せください。
- <定員・受診者負担額>** 全費用の約4割
 （過去5年間、市の実施する人間ドックを受診していない方は全費用の約2割 ※脳ドックを除く）
 ※下記の金額は4割負担の場合の金額です。

| ドック名 (定員) | 市立敦賀病院 | | 福井県済生会病院 | |
|---------------|---------|---------|----------|---------|
| | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 1日 (49人) | 17,500円 | 19,000円 | 17,500円 | 19,000円 |
| 1日+脳 (29人) | 30,000円 | 31,500円 | 32,500円 | 34,000円 |
| 2日 (10人) | 26,500円 | 26,500円 | 28,000円 | 29,000円 |
| 2日+脳 (19人) | 実施なし | 39,000円 | 43,000円 | 44,000円 |
| 脳 (14人) | 18,000円 | | 19,000円 | |

※敦賀病院【2日+脳ドック（男性）】については今年度の実施はありません。

- <申込方法>**
 7月29日(木)（当日消印有効）までに、往復はがきに
 ①被保険者証の番号（証の右上に記載）②住所 ③氏名
 ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦電話番号 ⑧希望健診機関
 ⑨希望ドック（上記表のドック名から選択）
 を記入の上、お申込みください。（必ず消えないペンで記入）
 ※応募多数の場合、前年度受診されていない方を優先に抽選
 ※必要事項が記入されていない場合、申込みが無効となる
 ことがありますのでご注意ください。

- <抽選結果>**
 8月下旬頃に、結果と受診申込方法および申込日をはがき
 でお知らせします。（先着順ではありません）

- <受診申込>**
 9月10日(木)、11日(金)に、受診日の決定を行います。
 ※申込方法は、抽選結果はがきをご確認ください。
 ※当選して受診される方は、特定健康診査は受診できません
 のでご注意ください。（市立敦賀病院の脳ドックのみの
 受診者を除く）

問合せ・申込先

〒914-8501 敦賀市中央町2丁目1番1号
 国保年金課 ☎22-8119

後期高齢者人間ドック

- <対象>**
 後期高齢者医療保険制度に加入している方
 （今年度中に加入する方を含む）
- <期間>** 令和2年9月のみ実施
- <健診機関>** 市立敦賀病院、福井県済生会病院
- <検査内容>**
 ◆心電図 ◆胃カメラ ◆胸部レントゲン
 ◆血液検査（肝機能・脂質代謝・血糖ほか）など
- <定員・受診者負担額>** 全費用の約4割

| ドック名 (定員) | 市立敦賀病院 | | 福井県済生会病院 | |
|--------------|---------|---------|----------|---------|
| | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 1日 | 17,500円 | 19,000円 | 17,500円 | 19,000円 |
| 定員 | 16人 | | 15人 | |

- <申込方法>**
 7月28日(火)（当日消印有効）までに、往復はがきに
 ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④生年月日 ⑤性別
 ⑥電話番号 ⑦希望健診機関
 を記入の上、お申込みください。（必ず消えないペンで記入）
 ※応募多数の場合、前年度受診していない方を優先に抽選
 ※必要事項が記入されていない場合、申込みが無効となる
 ことがありますのでご注意ください。

- <抽選結果>**
 受診申込日（8月7日(金)）の1週間前をめどに、結果をは
 がきでお知らせします。（先着順ではありません）

- <受診申込>**
 8月7日(金)に健康推進課（健康センター）で、抽選結果番
 号順に申込受付および受診日の決定を行います。
 抽選結果のはがき・印鑑（ゴム印不可）をお持ちのうえ、
 健康推進課までお越しください。

- ※当選して受診される方は、後期高齢者健康診査は受診
 できませんのでご注意ください。

問合せ・申込先

〒914-0811 敦賀市中央町2丁目16番52号
 健康推進課（健康センター） ☎25-5311

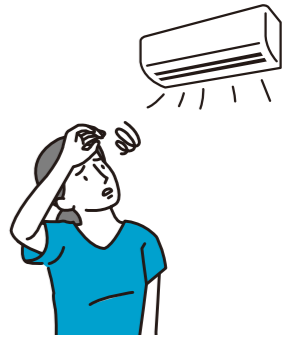
新型コロナウイルス感染症の影響により、実施期間や受診申込日などに変更が生じる場合、また中止となる場合があります。



はぴはる通信 VOL.39

暑い夏を元気に過ごすために

最高気温が35℃を超えるような猛暑日も珍しくない昨今の夏では、エアコンの普及により汗をかく機会が減り、体温の調節機能が上手く働かず、自律神経が乱れやすくなります。また、湿度が高い環境では、身体に熱がこもり熱中症や夏バテを起こしてしまいます。
 そんな暑い夏を乗り切るため、食生活や水分補給に気をつけましょう。



夏バテを防ぐ栄養素

ビタミンB群

豚肉、卵、ウナギ、
 マグロ、大豆など

疲労回復



アリシン

にんにく、ネギ、
 タマネギ、ニラなど

疲労回復の
 効果高める



たんぱく質

鶏むね肉、大豆製品、
 カツオ、牛乳など

筋肉の疲労回復



クエン酸

レモン、梅干し、酢、
 キウイフルーツなど

疲労の原因の
 乳酸を排出



熱中症対策のポイント

- ①のどが渇く前にこまめな水分補給をする
 - ②飲料水は1日1.2ℓ必要（一般成人）
 - ③大量の汗をかいた場合は、スポーツドリンクや経口補水液で塩分やミネラルを補給する
- ※マスク着用時は喉の渇きを感じにくいので、**早めの水分補給を心がけましょう**

作ってみよう!

かんたん夏のおすすめドリンク

●米麹甘酒（アルコール0%）

オリゴ糖・ビタミンB群・
 アミノ酸が豊富

牛乳やトマトジュース、炭酸水で割る
 のがおすすめ!



●キウイフルーツスムージー

水分とミネラルの補給

作り方は、皮をむいた完熟キウイフ
 ルーツ1個・塩ひとつまみ・水120ml
 を袋に入れて、もみ潰すだけ!



※糖分やカリウムを含みます。糖尿病、腎臓病で食事制限をされている方はご注意ください。

「食生活改善推進員」をご存じですか？

食生活改善推進員とは「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、市内や地域で食を通じた健康づくりを行うボランティア団体です。子どもから高齢者までの食育活動や郷土料理の伝承など幅広く活動しています。



▲高齢者料理教室の様子

食生活改善推進員になるためには、半年間（全6回）の養成セミナーの受講が必要です。

※今年度受講の募集はありません。

問合せ先 健康推進課 ☎25-5311