お知らせ

11月は特定健康診査の受診強化月間です

問い合わせ　保険年金課国民健康保険担当（１階③番窓口）

特定健康診査（特定健診）は、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームに着目し、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病、高血圧症などの予防や早期発見を目的にした健診です。市では、電話やはがきで特定健診（個別健診・集団健診）を受診するよう積極的に案内しています。健診にかかる時間は１時間程度です。年明けは混雑するため、早めの予約をお願いします。特定健診指定医療機関や集団健診の日程等、詳しくは、市ホームページをご覧ください。

受診券をなくした人は、電子申請または担当窓口で再交付の手続きができます。

受診期間　令和９年３月末まで

費用　無料

申し込み

○個別健診　特定健診指定医療機関に電話で予約

○集団健診　電子申請または電話で担当へ

特定健診受診キャンペーン

抽選で野菜などのプレゼントが当たります。

対象　11月30日（月）までに、特定健診を受診した人

申し込み　不要（抽選結果は発送をもって発表）

40歳から50歳代の皆さんも積極的に受けましょう

特定健診をきっかけに自身の健康管理を見直しましょう。

医療機関で治療中の人

「定期的に通院して検査している」「かかりつけ医がいる」という人も特定健診の対象です。

勤務先で健康診断を受けた人

国民健康保険に加入していて勤務先の健康診断を受けた場合は、検査結果を担当窓口へお持ちください。特定健診の検査項目を満たした人に、市オリジナルグッズをプレゼントします。

「特定保健指導」を受けて生活習慣を改善しませんか　あなたに合った改善方法を一緒に考えます！

特定保健指導は民間の事業者へ委託しており、利用を勧める電話等をする場合があります。

令和８年度特定保健指導担当事業者　㈱現代けんこう出版

お知らせ

医療費を大切に使いましょう

問い合わせ　保険年金課国民健康保険担当（１階③番窓口）

医療機関等を受診したときの医療費（国民健康保険分）は、皆さんが納める保険税と国からの補助金等から支払われています。医療費を節約し、今後も皆さんが安心して医療を受けられるよう、ご協力をお願いします。

医療費を節約するポイント

- ◆重複受診は控えましょう
- ◆緊急時以外は平日昼間に受診しましょう
- ◆ジェネリック医薬品を活用しましょう
- ◆リフィル処方箋（医師の判断により最大３回まで薬を貰える）を活用しましょう
- ◆交通事故などにあったときは必ず連絡をしましょう

◆セルフメディケーションで健康管理をしましょう

特定健康診査を受診し、自分の体の状態を把握しましょう。

また、軽い体調不良の際には、ドラッグストアなどで処方箋なしに購入できるOTC医薬品を上手に使いましょう。

◆多数服薬（重複・多剤服薬）に気をつけましょう

複数の医療機関で同じような薬を処方され同時に服用することにより、体に負担がかかる恐れがあります。該当する人には通知を送付していますので、医師・薬剤師に相談しましょう。また、お薬手帳を上手に活用しましょう。

くりっかーの可燃ごみレポート

各家庭から出された可燃ごみの速報値です

令和８年９月の可燃ごみ		昨年同月との比較
全体量	802.68 t	− 32.90 t
処理費用	37,966,764 円	＋ 1,201,244 円
１人当たりの量	15.04 kg	− 0.48 kg
１人当たりの処理費用	711 円	＋ 29 円

問い合わせ　環境課廃棄物対策担当

回収されたペットボトルは、ペットボトルや繊維の原料として生まれ変わります。キャップを外してラベルをはがしたら、中をすすぎ、軽くつぶして出しましょう。



※数値は四捨五入しています。
※処理費用は、全体量に47,300円／ｔを乗じたものです。
※１人当たりは、当該月の総人口を基に算出しています。

広告　お葬式の洗心堂 ☎042-989-9770 病院や施設へのお迎え24H受付《安置室完備》