

# 今年の健診、受けましたか？

特定健診は、生活習慣病の芽を見つける健診です。毎年、続けて受けることで、生活習慣病の芽を早く見つけて摘み取ることができます。年に一度、健診を受けて健康管理をしましょう！



【特定健診、後期高齢者健診、一般健診、大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診】

健(検)診会場	日程
生保内市民体育館	9月1日(木)～2日(金) 9月5日(月)～7日(水)
吉田体育館	9月8日(木)～9日(金)
旧上桧木内小学校体育館	9月12日(月)
西木保健センター	9月13日(火)～16日(金)

受付時間 13:00～15:00

持ち物 健康保険証、受診券

※受診地域は「日程表」をご確認ください。指定日に都合がつかない場合は、他の健診日でも受けられます。  
※健診対象に該当する世帯の方には、5月にピンク色の封筒に入れて「健(検)診のお知らせ」「日程表」「受診券」を配布していますのでご確認ください。  
※転入等で配布されていない方は、保健課、各地域センター、各出張所に日程表がありますのでご利用ください。市のホームページでもご確認ください。

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

## だれかに話をすると安心する

### 傾聴ボランティア えくぼの会



9/21(日) 10:00～14:00

場所 角館交流センター 相談室

心に溜まったことや、気になること、心配なこと、話してみませんか。「えくぼの会」会員がゆっくりお茶を飲みながら一緒に考えていきます。時間内の都合のよいときに気軽に訪れてください。  
問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

## 語って、笑って、ホッと一息

### えがおサロン



9/7(日) 13:00～16:00

9/20(日) 10:00～15:00

場所 田沢湖健康増進センター  
費用 100円(飲み物代)

「えくぼの会」会員が毎月サロンを開いています。お茶やコーヒーを飲んで語ってホッとするスペースです。個室を準備して個別相談も行います。困り事・相談事などありましたら、一人で抱え込まずに気軽にお立ち寄りください。  
9月7日は「演歌エクササイズ～演歌で健康体操～」をします。  
問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

秘密は厳守します

「えがおサロン」を  
お手伝いしてくれる  
スタッフを募集して  
います！

## 笑いヨガで仲間との交流

### プラス健康度アップ！

### 笑いの会



9/16(日)

受付 9:40～10:00 終了11:30頃  
場所 健康管理センター(角館)  
内容 笑いヨガ・ゲーム・軽体操など  
講師 保健師

笑いは、おなかや胸の筋肉を動かして酸素を体内に取り込むことで、血行促進や免疫効果があるとされています。仲間と一緒に笑いの効果を実感しましょう。申し込みはいりません。  
問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

## あなたの話を 聴いてくれる人がいる

### こころの相談



9/14(日)・27(日)

時間 13:30～14:30  
15:00～16:00  
場所 角館交流センター 相談室  
相談方法 面談(要予約)  
スタッフ 保健師

「辛い、苦しい、不安、眠れない」などや、ひきこもりのこと、家族のこと、あなたのこと、ひとりでも悩まないで話をしてみましょう。  
申込・問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

## 大曲仙北歯科医師会 9月の休日歯科診療当番医

- 4日 協和町歯科診療所(大仙市協和) ☎018(892)3166
- 11日 まつだ歯科医院(田沢湖生保内) ☎(43)3600
- 18日 富岡歯科医院(大仙市太田町) ☎0187(88)1123
- 25日 岡田歯科医院(美郷町六郷) ☎0187(84)4108



## 神代診療所からお知らせ

9月20日(火)の午後、夕方診療は休診です。  
ご不便をお掛けしますが、お間違のないようお願いいたします。

問合せ／神代診療所 ☎44-2118



# 国保の窓口から

問合せ 仙北市民生活課 国保年金係 ☎43-3316

new  
新しい

## 被保険者証をお送りします

現在国保に加入されている皆さんには、平成28年10月1日から使用する新しい被保険者証を9月中旬に特殊郵便(簡易書留)にてお送りします。(受け取りには受領印が必要です)  
被保険者証は、皆さんが保険医療機関等で受診するとき国保の加入者であることを確認できる唯一の証明書です。そこで、受診される方は次のことを必ず守ってください。

現在入院中あるいは通院中の方は、平成28年10月1日から新しい被保険者証を必ず保険医療機関等の窓口へ提示してください。

70歳以上の方は、別途負担割合を表す証として「国民健康保険高齢受給者証」を交付していますので、被保険者証といっしょに保険医療機関等の窓口へ提示してください。

10月1日以降新しく国保に加入したときも、入院・通院にかかわらず、必ず被保険者証を保険医療機関等の窓口へ提示してください。

長期にわたって通院している方は、月の初めに必ず被保険者証を保険医療機関等の窓口へ提示してください。

### 資格異動の手続きのときは

社会保険への加入や転出など、国保の資格異動の手続きのときは、速やかに異動する人の被保険者証を市役所へ持参してください。また、世帯主の変更や住所変更などのときは、国保に加入する世帯全員の被保険者証を市役所へ持参してください。

## ジェネリック医薬品(後発医薬品)

### に関する差額通知について

ジェネリック医薬品に切り替えることにより、自己負担額を500円以上削減できると見込まれる方に「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」をお送りします。(8月・2月送付予定)  
ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、最初に作られた薬(新薬:先発医薬品)の特許が切れてから同等の有効成分を使って作られた安価な薬です。

ジェネリック医薬品への切り替えにあたっては、主治医や薬剤師に十分にご相談ください。



## 《国民健康保険・後期高齢者医療》 人間ドック受診助成制度

仙北市国民健康保険では、病気の早期発見・早期治療に役立てていただくため、人間ドック受診の助成を実施しています。制度を活用して人間ドックを受診し、健康状態をチェックしましょう。

※仙北市では後期高齢者の人間ドック受診にも助成を実施しています。

### 対象者

#### 【国保の人間ドック助成】

- 仙北市国民健康保険の被保険者で、年齢が当該年度で35歳以上75歳未満(後期高齢者医療対象者除く)の方
- 前年度までの国保税を完納されている方

#### 【後期高齢者の人間ドック助成】

- 仙北市に住所がある後期高齢者医療の被保険者で、当該年度に国保の人間ドック助成を受けていない方
- 前年度までの後期高齢者医療保険料を完納されている方

### 助成金額

どちらも1人21,000円を限度とし、年度内で1回のみ。

### 受診医療機関

市立角館総合病院、市立田沢湖病院、大曲厚生医療センター

※受診希望の方は、直接医療機関へ予約をしてから助成金の申請を行ってください。窓口で受診日の確認をします。

### 実施期間

平成29年3月31日まで

### 持参するもの

国民健康保険証または後期高齢者医療被保険者証、印鑑

### 受付場所

仙北市役所各庁舎・出張所の国保担当窓口  
※申請をしないで受診し、費用を全額支払った場合でも、年度内に申請すれば助成を受けることができます。印鑑・領収書・金融機関の通帳を持参し、手続きをしてください。