

健康手帳の交付

健診結果や健康に関する記録ができる手帳です。自分の健康管理にぜひご活用ください。
現在無料で交付している冊子は、在庫がなくなり次第終了となりますので、予めご了承ください。市ホームページからもダウンロードできます。（ダウンロードできない場合はご相談ください。）

※健康相談・健康体操・健康教育を利用される時は、健康手帳をお持ちください。



出前講座

自治会、老人クラブ、児童館や幼稚園・保育園、企業等から要望があれば出向いて、健康に関する様々な講話を行います。身近な場所で、日頃の生活で気になっていることなど、健康について学びませんか？

○日時・場所：相談の上、決定します。

○費用：無料

成人健康診査・がん検診

○実施期間：令和6年6月1日(土)～令和7年1月31日(金)

○対象者：山陽小野田市に住民票を有し、社会保険等が行う健診を受ける機会がない方
(ただし、治療中及び経過観察中の方は除く)

○受け方：**集団健診**または**個別健診**でそれぞれの健診を選択してください。

※詳しくは、6月1日号広報または、健康増進課にお問い合わせください

～保険年金課が行う被保険者を対象にした保健事業のご案内～

【特定健康診査】

40歳～74歳の方を対象に年1回行う健診です。「受診券」と「質問票」及び「保険証」を持って受診してください。

保健センターや地域交流センター等で行う集団健診か、市内の医療機関で行う個別健診のどちらかを選んで受けましょう。検査内容は一緒です。自己負担はどちらも無料です。

通院中の方も対象です。毎年受診して、健康状態の移り変わりをチェックしましょう。

【特定保健指導】

特定健診の結果、基準値を超えた方を対象に行う健康サポートです。個々にあった生活習慣改善方法を見つける支援を医師・保健師・管理栄養士等が行います。自己負担は無料です。

対象者には、案内の通知を送付しますので、健康づくりのプロのサポートが受けられるこの機会をぜひ活用しましょう。

【歯周病検診】

30歳以上の方に年1回歯科医院で行う検診です。保険証を持って指定の歯科医院を受診してください。（今年度中に75歳になられる方は対象ではありません）自己負担は無料です。

【こくほシェイプアップジム】

30歳～74歳の方を対象に受講生を募集します。市内のスポーツジムでお好きな時間に体を動かし、運動習慣を身につけるきっかけにご利用ください。

【脳ドック】

30歳以上の方で過去2年度以内に利用されていない方に検診費を助成します。（今年度中に75歳になられる方は対象ではありません）自己負担額は4,000円です。

※各事業の詳細については、随時「広報さんようおのだ」でお知らせします。

詳しくは、保険年金課まで、お問い合わせください。〔TEL：82-1189〕