

## 健康相談

血圧測定・体脂肪率測定・尿検査・栄養相談・禁煙相談・健診結果における相談・日常生活上の相談、こころの相談（ひきこもり、アルコール依存等）など

※電話相談は常時受け付けていますので、御利用ください。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	時間
日時	14 (火)	12 (火)	9 (火)	14 (火)	12 (水)	8 (火)	13 (火)	10 (火)	8 (火)	12 (火)	9 (火)	9 (火)	10:00 11:30

○開催場所：厚狭地区複合施設内ラウンジ ※8月の第2火曜日は祝日のため、8/12(水)に行きます。

## 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御活用ください。

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、予め御了承ください。

市ホームページからもダウンロードできます

※健康相談・健康教育を利用されるときは、健康手帳をお持ちください。

## 出前講座

自治会、老人クラブ、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8年6月1日(月)～令和9年1月31日(日)

○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、市ホームページ等の広報または、健康増進課にお問い合わせください。けんしん(健診・検診)HP



## 保険年金課からのご案内

### ■特定健康診査

・実施期間：令和8年6月1日(月)～令和9年1月31日(日)

・対象：市国民健康保険の被保険者で40歳～74歳の方

・受け方：対象者には受診券が送られます。

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。

・自己負担額：無料

※後期高齢者医療被保険者の方には、「**後期高齢者医療健康診査**」を令和8年5月1日(金)から令和9年3月31日(水)まで実施しています。自己負担額は500円です。受診券が届かない場合はお問い合わせください。【山口県後期高齢者医療広域連合：083-921-7112】

### ■歯周病検診

・実施期間：令和8年6月1日(月)～令和9年1月31日(日)

・対象：市国民健康保険の被保険者で20歳～74歳の方

・受け方：検診実施機関でお申し込みください。

・自己負担額：無料

※後期高齢者医療被保険者の方には、「**お口の健康診断**」を令和8年6月1日(月)から令和9年1月31日(日)まで実施しています。自己負担額は無料です。受診券が届かない場合はお問い合わせください。【山口県後期高齢者医療広域連合：083-921-7112】

### ■こくほヘルスサポートジム

市内のスポーツジムを利用し、トレーナーの指導のもとで体を動かします。

・実施時期：6月、8月、10月、12月、2月（実施月ごとに受講者を募集します。）

・対象：市国民健康保険の被保険者で30歳～74歳の方

### ■脳ドック

脳ドック受診費用の一部を助成します。自己負担額は4,000円です。

・募集時期：5月

・対象：市国民健康保険の被保険者で30歳～74歳の方  
(過去2年度以内に利用されていない方)

※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〕

市ホームページでもお知らせしています。➡

