



食事のバランス とれていますか？ あなたの食事は大丈夫？

問い合わせ▶特定健診課☎(888)5636

健康を保つための秘けつは、王道ですがバランスの良い食事を心がけることです。以下の項目にチェックが入ったら要注意です。

チェックリスト

- ラーメンとチャーハンのセットが定番
- ダイエットのために野菜しか食べない
- 野菜のおかずがないことが多い
- 体重を気にしてごはんを食べないことがある

食べ過ぎも、食べなさ過ぎもカラダの負担になります。バランスの良い食事のポイントは、「主食・主菜・副菜がそろうように意識すること」です。手作りが大変なときは、市販のお惣菜を上手に取り入れながらバランスアップをめざしてみましょう！

- 主食**▶ごはん、パン、麺などエネルギー源になるもの
- 主菜**▶肉、魚、大豆製品など筋肉や血液をつくるものになるもの
- 副菜**▶野菜や海藻類などカラダの調子を整えるもの

6月から国保の特定健診が始まりました

血圧測定や血液検査などを実施する生活習慣病予防のための健診です。40歳以上のかたは、年に1回特定健診を受けて自分の健康状態を確認しましょう。

国保限度額適用認定証などの更新はお早めに



病院や薬局などで提示すると、自己負担限度額までの支払いとなる「限度額適用認定証」と「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は7月31日(水)です。8月から有効になる新しい認定証は、次のとおり手続きしてください。なお、マイナンバーカードを健康保険証として利用する場合は、原則手続きをしなくても、限度額の適用を受けられます(長期入院該当による食事代の減額を受ける場合は申請が必要です)。

問い合わせ▶国保年金課☎(888)5630

69歳以下のかた…認定証が必要なかたの被保険者証とマイナンバーカード確認書類、窓口に来られるかたの本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)、世帯主のマイナンバー確認書類をお持ちになり、次の申請場所へお越しください。受付開始は8月1日(木)から。

申請場所(平日)▶国保年金課(市役所1階)、各市民SC(中央・東部・南部別館を除く)、駅東SC、岩見三内・大正寺の各連絡所

月ごとの自己負担額▶右の図をご覧ください

70~74歳のかた…対象になるかた(自己負担割合3割の「現役並みⅠ」「現役並みⅡ」の世帯と市民税非課税世帯)へ6月下旬に申請書をお送りしました。記載された期限までに申請書を提出したかたへ、7月25日(木)に認定証をお送りします。「一般」と「現役並みⅢ」の世帯のかたは、高齢受給者証の提示のみで限度額が適用されますので、申請の必要はありません。

月ごとの自己負担額▶広報あきた6月21日号13ページをご覧ください

世帯区分	基礎控除後の総所得金額	高額療養費該当回数(3回目まで)	多数該当(4回目以降)	適用区分
上位所得者	901万円超	252,600円+(総医療費-842,000円)×0.01	140,100円	ア
	600万円超 901万円以下	167,400円+(総医療費-558,000円)×0.01	93,000円	イ
一般	210万円超 600万円以下	80,100円+(総医療費-267,000円)×0.01	44,400円	ウ
	210万円以下 市民税非課税世帯を除く	57,600円	44,400円	エ
市民税非課税世帯		35,400円	24,600円	オ

*「多数該当」欄の額で支払いができるのは、医療機関が回数を確認して適用可能と認めた場合に限りです。それ以外の場合で4回以上に該当するときは、払い戻しの申請が必要です。

国民健康保険高齢受給者証をお送りします

国民健康保険に加入している70~74歳のかたで、市が交付している「国民健康保険高齢受給者証」をすでにお持ちのかたへ、8月1日(木)から有効となる受給者証を7月25日(木)にお送りします。なお、令和5年の所得により改めて判定しているため、受給者証の自己負担割合が今までと違う場合がありますのでご確認ください。

胸部検診

胸部検診は、問診やエックス線撮影で、肺がんや肺結核などの肺疾患を早期発見・早期治療に結びつけるために行う検診です。下記の日程で検診車が巡回します。

問い合わせ▶保健予防課☎(883)1176



症状がなくても
年1回は検診を受け
自分の健康を
確認しましょう！



胸部検診車の巡回日程

◆検診対象年齢は、令和6年度中に迎える誕生日当日の年齢です。

★各日程の2週間前までに「**予約**」をお願いします

胃大…胃がん・大腸がん検診も同時に受診できます

対象 秋田市に住民票があり、勤務先などで検診を受ける機会のない40歳以上のかた
*現在、肺がん・結核で治療をしているかた、妊娠しているかたは除きます。

各日程の2週間前までに予約が必要です。
▶例えば…巡回日8月9日(金)は、7月26日(金)までに予約をお願いします

①電話で予約

保健予防課☎(883)1176
(平日8:30~17:00)



②インターネットで予約

24時間申し込みができます。
パソコンやスマートフォンなどから「秋田市 集団健診」で検索するか、右のコードを読み込んでお申し込みください。



健診予約

検診料金

65歳以上の肺がん・結核検診…無料
40~64歳の肺がん検診…400円
*50歳以上で1日の平均喫煙本数×喫煙年数が600以上あり、希望するかたは喀痰細胞診検査もできます(別途800円。75歳以上は無料)。申込時に希望する旨をお話ください。

次のかたは肺がん検診と喀痰細胞診検査が無料です
▶生活保護世帯、支援給付を受けているかた…「医療のしおり」「本人確認証」をお持ちください

▶世帯全員が市民税非課税のかた…直近の市県民税(所得・課税)証明書をお持ちください

*市県民税(所得・課税)証明書は、市役所2階市民税課、各市民サービスセンター(中央・東部・南部別館を除く)、駅東サービスセンター、岩見三内・大正寺の各連絡所で、「検診に必要」と伝えると無料で発行されます。

◆検診結果は、約6週間後に市から本人へ郵送します。

地区	巡回日	検診時間	会場(各敷地内駐車場など)
新屋	8月9日(金)	7:00~10:30	西部市民サービスセンター 胃大
	8月28日(水)	9:00~9:30	あらかれール歯科クリニック
飯島	8月23日(金)	8:00~9:15	飯島地区コミセン
		10:00~10:30	木村スタンド横
		11:00~11:30	酒のホサカ
泉	8月27日(火)	10:00~11:00	北都銀行泉支店後ろ
	8月28日(水)	13:00~15:00	グランマート泉店
牛島	8月27日(火)	14:30~15:00	二木ゴルフ
大町	8月22日(木)	9:00~9:30	ひらのや書店
御野場	8月7日(水)	7:00~10:30	南部市民サービスセンター 胃大
	8月27日(火)	13:00~14:00	マルダイおのぼ店
勝平	8月28日(水)	10:30~11:30	ナイス割山店
	9月2日(月)	10:00~10:45	勝平地区コミセン
金足	9月2日(月)	7:30~8:45	金足地区コミセン 胃大
河辺	8月21日(水)	7:30~10:30	河辺総合福祉交流センター 胃大
高陽	8月27日(火)	8:30~9:15	いとく新国道店
御所野	9月3日(火)	7:30~10:30	御所野ふれあいセンター 胃大
	8月19日(月)	6:30~8:00	下浜地区コミセン 胃大
下浜	8月29日(木)	9:00~9:30	長浜公民館前
		10:00~10:30	桂根公民館前
將軍野	8月22日(木)	10:30~11:30	ツルハドラッグ將軍野店
千秋	8月8日(木)	11:00~11:30	秋田北高等学校前
外旭川	8月22日(木)	13:30~14:30	うえたストア外旭川店
土崎	8月26日(月)	7:00~10:30	北部市民サービスセンター 胃大
寺内	8月30日(金)	8:30~9:15	寺内地区コミセン
檜山	8月30日(金)	13:30~15:00	ツルハドラッグ檜山店
茨島	9月2日(月)	11:15~12:00	イオンタウンマックスパリュ茨島店
	8月20日(火)	7:00~10:30	東部市民サービスセンター 胃大
		8月23日(金)	13:30~14:30
広面	8月29日(木)	13:00~14:30	ドジャース広面店
	8月30日(金)	10:00~11:30	マルダイ広面店
八橋	8月8日(木)	7:00~10:00	市保健センター 胃大
	8月22日(木)	8:00~8:30	ナイス八橋店
雄和	8月19日(月)	9:00~10:30	雄和市民サービスセンター 胃大

◆今回掲載しているほかにも検診日程があります。「秋田市健診ガイド」(広報あきた5月17日号と同時配布)や市ホームページには全日程を掲載していますのでご覧ください