

## 富士北地区の特定健診は

9月11日(木) 午前 フィランセ

9月12日(金) 午前 フィランセ

(予約) 電話 : 富士市医師会 67- 8830

Web : 右のQRコードを読み取ってください



※上記以外の会場・日程もあります。

詳しくは4月下旬に送付した受診券の同封物もしくは富士市HPをご覧ください。



この会場は

富士市国保 特定健診と  
富士市 大腸がん検診が セット になります2種類の受診券（『特定健診受診券』と  
『がん検診等受診券』）が必要です。

・がん検診のセットを希望しない場合は、申込時に伝えてください。

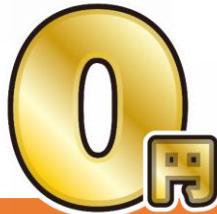
大腸がん検診セット価格  
40歳～59歳：700円  
60歳以上：1,200円

医療機関で受ける場合はこちら！お申し込みください

医療機関名	電話番号	療機関名	電話番号
かわむらこどもクリニック	65-0050	山城メデイカルクリニック	30-7222
川村病院	61-4050		
久保田内科クリニック	60-7070		
こもれびクリニック	62-8555		
野村クリニック	32-8159		

近くの医療機関を掲載しています。  
他にも実施機関がありますので、受診券同封の一覧・  
富士市HPをご覧ください。医療機関で受ける場合は、  
大腸がん・肺がんはセット  
にはなりません。今年も継続!! **40歳～59歳** の方の自己負担金  
(S41年4月1日～S61年3月31日生まれ) 「**500円**」が

60歳以上の方は 500円で受けられます！



# 健康こそこそ小嘶

## 高血圧って何が悪いの？？

血管に大きな負担が掛かっています。

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の内壁を押すときの圧力です。高血圧の人の血管は、内側から強く押される状態が続くため血管に負担がかかります。

そのままにしておくと？？

動脈がどんどん硬くなる…。

高血圧の状態が続くと、血管は圧力に対抗しようと、次第に硬く厚くなり、動脈硬化が進みます。動脈硬化が進むと、脳卒中、心臓病、慢性腎臓病などを引き起こします。

どうしたらしいの？ 塩分の取りすぎにご用心。

血圧をあげる大きな要因が塩分取りすぎです。

また、肥満・運動不足・お酒の飲みすぎなども血圧が上がってしまう要因に。

減塩を中心に、生活習慣の改善を。

### 血圧の正しい測り方

家庭血圧の測定は、これで決まり！

- ・測定の時間帯や条件は、できる限り同じに。
- ・起床後1時間に血圧がもっともあがる人が多いので、測定はこの時間帯がおすすめ！
- ・朝の測定は、食事や服薬前に、トイレをすませ、座った姿勢で1～2分安静にした後に計測を。
- ・椅子に座って両足を床につけ、心臓と同じ高さに血圧計を置いて計測する。
- ・血圧計は、上腕で測るもののがおすすめ！



### 今年度75歳になる方の受診券発送について

75歳の誕生日からは加入する健康保険が、自動的に後期高齢者医療に切り替わります。そのため、昭和25年5月1日～昭和25年9月30日生まれの方は、受診券の発送時期が誕生月の中旬になります。受診券は、ピンクの封筒で後期高齢者医療保険(55-2754)から発送されますのでご確認ください。

### 勤務先の健康診断や人間ドックを受ける方へお願い

富士市国民健康保険の加入者で、勤務先で健康診断や人間ドック（国保が助成しないもの）を受ける方は、健診結果のコピーをご提出ください。

**【提出先】富士市役所 国保年金課（3階 北側）**

郵送用封筒をお送りします。

電話（0545-55-2917）で、または右記QRコードから申請してください。

