

富士見台・吉永北・大淵地区近辺の特定健診は

7月 9日(木) 午前 北里アリーナ

7月21日(火) 午前 富士見台まちづくりセンター

8月26日(水) 午前 大淵まちづくりセンター

電話予約:富士市医師会 67-8830

Web予約: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をご覧ください。

この会場は



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

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。

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
犬塚内科医院	21-3481
小川小児科内科医院	36-0321
佐野胃腸科外科医院	35-5566
新富士病院	36-2211
渡辺クリニック	22-1500

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・  
肺がんはセットではありません。



今年も継続!!

**40歳～59歳** の方の自己負担金

(S42年4月1日～S62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!**



## 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??

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。

### どうしたらいいの? 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保険に切り替わります。そのため、**昭和26年5月1日~昭和26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。

