

個別特定健診

 **健康ポイント対象事業**

【対象者】

左記の要件を満たす方

- ・明日香村国民健康保険の加入者
- ・今年度40歳になる方（75歳の誕生日の前日）

※定期的に病院を受診している方も特定健診の対象です。かかりつけ医にご相談ください。

【健診内容】

問診・診察・身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査・心電図等

【受診方法】

- ① 受診を希望する医療機関に予約
- ② 医療機関で受診
- ③ 受診結果を受け取る

(受診した医療機関で結果説明を聞いていただき、明日香村から後日結果通知書を送付します。)

【受診に必要なもの】

- ・明日香村国民健康保険被保険者証
- ・受診券（5月に個別送付）
- ・質問票（5月に個別送付）

【費用】

自己負担金 500円

【実施医療機関】

奈良県内の登録医療機関

※近隣の登録医療機関一覧を受診券送付時に同封しています。詳しくはお問い合わせください。

【実施期間】

令和8年2月28日まで

【注意事項】

- ・特定健診は年度に1回のため、集団特定健診を申し込みした方は対象外です。
- ・受診に必要な書類（受診券・質問票）は、5月中に対象者へ個別通知します。転入等により書類がない場合はお問い合わせください。
- ・生活習慣病の早期発見・治療のため、年に一度は特定健診を受診してください。

【問い合わせ】

健康こども福祉課
☎ 54-5550

黄色の封筒で
受診券が届きます



認知症予防教室

 **健康ポイント対象事業**

今月の教室は、「手作りパズルで脳もイキイキ」です。手先を使つてパズルを作ることので想像力や集中力を高めましょう。

【対象者】

村内村在で65歳以上の方

【日時】

5月28日（水）14時～15時

【申込期間】

5月23日（金）まで

【定員】

30名程度

【参加費】

無料

【場所】

健康福祉センター1・2階
会議室1・2

【申し込み・問い合わせ】

健康こども福祉課

明日香村地域包括支援センター
☎ 54-5550



個別健康相談

 **健康ポイント対象事業**

健診の結果や、日頃の運動・食事などの生活習慣で気になることを相談できます。相談を希望される方は、電話等でご予約ください。

【日時】

5月14日（水）、27日（火）
(要予約)

- ・一人（一組）30～40分程度
- ・9時30分～15時30分最終予約

【内容】

専門職（管理栄養士・健康運動指導士等）による指導・相談
個別に生活習慣の改善方法をご提案します。

【場所】

役場相談室

【利用料金】

無料

【注意事項】

訪問による相談もできます。ご希望の方はお問い合わせください。

【問い合わせ】

健康こども福祉課
☎ 54-5550

世界禁煙デー

5月31日は世界禁煙デーです。今年度は、受動喫煙による健康への悪影響から人々を守ることを目的としています。

たばこの煙は、喫煙者本人が吸い込む「主流煙」よりも、たばこの先から立ち上る「副流煙」の方が有害物質を多く含んでいます。他人のたばこの煙を吸い込む「受動喫煙」により、たばこを吸わない人も肺がん、脳卒中、虚血性心疾患などの病気にかかる危険性が増えます。

また、親や周囲の人が喫煙することにより、子どもが乳幼児突然死症候群やぜんそくなどの病気にかかりやすくなります。妊婦においては、流産や死産、出生体重の減少などの危険性を高めます。たばこは、周りの大事な人の健康をも奪います。子どもたちの健康が危険にさらされることのないよう、禁煙に取り組んでみましょう。



健康ステーション 拠点活動

健康ポイント対象事業

速歩トレナーの貸出を希望する方は活動日にお越しください。

健康ステーションの参加で健康ポイントがたまります。

【日時】

5月14日（水）
9時45分～11時45分

【内容】

- おでかけ健康法の紹介
- 速歩トレナーの貸出・診断・返却
- 健康チェック

血圧測定、体組成（体脂肪や筋肉量など）測定

【場所】

役場 1階 ミーティングルーム1

※前年度と変更になりました。

【利用料金】

無料

【注意事項】

- ポイントカードをお持ちの方は、今年度初回にポイントを0に戻します。

【問い合わせ】

健康こども福祉課
☎54-55550

国民年金のお知らせ

今年度分の年金額改定通知書、年金振込通知書が発送されます。「年金額改定通知書」は、今年4月からの改定後の年金額がお知らせされるものです。

また、「年金振込通知書」は、改訂後の年金額で5月以降に年金のお支払いがある方に対して、各支払期の年金支払額等がお知らせされるものです。

これらの通知書は、日本年金機構から5月末～6月上旬にかけて順次発送されます。

【問い合わせ】

桜井年金事務所
☎42-0033



山火事に注意！

空気が乾燥して火災が発生しやすい季節です。たき火の不始末や野焼きにより、付近に燃え移り、大規模な山火事が発生する危険が高くなります。

昨今、日本国内で山火事が多発しています。たき火や野焼きをしないなど、火災の危険性を再認識し火気管理を徹底しましょう。

【問い合わせ】

高市消防署
☎52-4499

お詫びと訂正

広報あすか4月号に折り込んだ「明日香村保健事業年間予定表(保存版)」4ページの、子宮がん検診無料クーポン対象者の生年月日に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

(誤) 36歳 (S 64. 4. 2)
(正) 36歳 (H 1. 4. 2)