

「元気・健康ポイント事業」のご案内

皆さんの健康づくりを応援するため、30歳以上の市民を対象にした「元気・健康ポイント」を実施します。特定健診・がん検診等を受けて50ポイント以上を集めると商品券と交換できます。

対象者 平成30年度に30歳以上となる市民（平成元年3月31日以前に生まれた方）

参加方法

①まずは健診に申し込みしよう！

- ・ 集団健診に申し込みされた方には、受診票と一緒にポイントカードを郵送します。
- ・ 個別健診で特定健診を受診された方には、受診後にポイントカードを郵送します。
- ・ ポイントカードは、国民健康保険課、稲垣出張所、車力出張所、つがる出張所でも配布しています。

※健診の案内は3月下旬に各ご家庭へ配布済みです。紛失された方や届いていない方は健康推進課または国民健康保険課までご連絡ください。広報4月号にも掲載しています。

②ポイントを集めよう！

- ・ 健診を受診することで、カードにポイントが貯まります。
- 【ポイントを貯める期間】5月25日（金）～平成31年1月31日（木）
- 【ポイント付与場所】集団健診会場、国民健康保険課



③50ポイント集めたら商品券と交換しよう！

- ・ つがる市商工会共通商品券（500円分）を進呈します。

④保健指導を受けて、豪華賞品が当たる抽選に応募しよう！

- ・ 健診を受診された方で、健診結果に基づく保健指導を受けた場合には、豪華賞品が当たる抽選に応募できます。

- 【賞品】<1等> つがる市商工会共通商品券 3万円分（3名様）
<2等> つがる市商工会共通商品券 1万円分（3名様）
<3等> つがる市商工会共通商品券 5千円分（26名様）

商品券交換・抽選応募窓口

| 窓 口 | 日 時 等 | 時 間 |
|---------|--|------------|
| 集団健診会場 | 集団健診の実施日 | 7:30～11:20 |
| 国民健康保険課 | 5月25日（金）～平成31年1月31日（木） 土日祝日および市役所閉庁日を除く | 9:00～17:00 |

【問い合わせ先】国民健康保険課 電話42-2111（内線273）

国民健康保険にご加入の40～74歳の方へ

事業者健診（定期健康診査）の結果提供にご協力ください

対象者は次の3つとも該当する方

- 1 国民健康保険に加入中の方
- 2 40～74歳の方（昭和19年4月1日～昭和54年3月31日生まれの方）
- 3 勤め先の事業者健診を受診し、かつ、市の特定健診を受ける予定がない方

結果の提供方法は？

事業者健診の結果書と国保保険証を、国民健康保険課へご持参ください。（コピーを取らせていただきます）

結果を提供するとどうなるの？

- ・ ご提供いただいた健診結果の内容によって、生活習慣病予防のための特定保健指導等を無料でご案内します。
- ・ 「元気・健康ポイント」の対象となります。

【問い合わせ先】国民健康保険課 電話42-2111（内線273）

■個別健診の受診の際は、予約をお願いします

つがる市内の個別検診指定医療機関は、すべて要予約となっております。個別検診受診の際は、予約をしてから受診してくださるようお願いいたします。 **【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線300)**

■協会けんぽ加入者(被扶養者)の方へ「特定健診」のお知らせ

国保以外の協会けんぽ加入者(被扶養者)も、一年に一度特定健診を受診して、自分自身の健康状態のチェックと病気の早期発見に努めましょう。

受診対象年齢 40歳(平成31年3月31日までに40歳になる方)～74歳(75歳の誕生日前日までの方)

健診日・場所 広報つがる4月号7ページまたは市ホームページでご確認ください。

申込方法 事前に予約が必要です。直接、電話で青森県総合健診センター(Tel 017-741-2336)へお申し込みください。

個人負担 無料

健診当日持参するもの 健康保険証、受診券(4月にご自宅へ郵送済、問い合わせ先は協会けんぽ青森支部)

検査項目 身体測定(身長、体重、BMI、腹囲測定)、理学的検査(内診)、血圧測定、尿検査(尿糖、蛋白)、血液検査(血中脂質検査…中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール、血糖検査…空腹時血糖またはヘモグロビンA1c、肝機能検査…GOT・GPT・γ-GTP)

※健診日には、胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん(50歳以上)もあわせて受診できます。

詳細については市役所健康推進課へご確認ください。

【問い合わせ先】つがる市健康推進課 電話42-2044

協会けんぽ青森支部 電話017-721-2723

児童手当・特例給付現況届の提出について

児童手当を受給されている方は、毎年6月1日における児童の養育状況を記入した「現況届」の提出が必要となります。「現況届」は、6月分以降の手当の受給資格を確認するためのもので、対象の方には5月下旬に書類を送付します。提出がない場合は手当を受け取ることが出来なくなりますので、対象の方は必要書類を確認の上、忘れずに提出をお願いします。

提出書類 ●児童手当・特例給付現況届(市から送付されます)

●厚生年金保険等に加入している方は、受給者の保険証の写し

※その他、状況によって提出する書類があります。

提出先 福祉課、稲垣出張所、車力出張所

提出期限 6月29日(金)

なお、6月17日(日)と23日(土)は、8時30から17時15分まで休日受付を行います。

また、6月18日から22日までは、19時まで受け付けを行います。(福祉課のみ)

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線233)

病後児保育事業をご活用ください

市では、保護者の子育てと就労の両立を支援するため、病気の回復期にあるお子さんを専用の保育室で看護師等の専門スタッフがお預かりする「病後児保育」サービスを、下記のとおり実施しています。

ご利用にあたっては、事前登録や利用申請が必要となりますので、詳細についてはお問い合わせください。市のホームページでもご確認できます。

場所 旧柏第2保育所(柏玉水)

利用料 ・市内に住所があるお子さん 無料

・五所川原市、鱒ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町に住所があるお子さん 1,000円

・その他 2,000円

【問い合わせ先】にじの樹 電話070-6489-1727

木造保育所 電話42-2317

つがる市福祉課 電話42-2111(内線233)