

蒲郡市国保
特定健診受診率は、**38.4%**
県内54市町村中 42位
(平成26年度)

健康の入り口「受けよう！特定健診」

特定健診は生活習慣病を早期に見つけ予防するためのものですが、蒲郡市の受診率は低く、健診結果を見ると血圧・血糖の値が高い人が多い状況です。

生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。年に一度は特定健診を受けましょう。

対象者 40歳～74歳

◆**国保加入者**…6月下旬に受診券を送付しています。紛失された方は再発行しますので保険年金課にご連絡ください。

費用 無料 **受診期限** 2月29日(月)まで

◆**国保以外の方**…保険者へお問い合わせください。

●特定保健指導は受けましたか？

特定保健指導では、保健師などの専門家が生活習慣病の予防、生活改善の支援を行います。専門家のサポートのもとで生活習慣を見直します。病気にかかる前に、または症状が悪化する前に、自分でできることから始めましょう！
対象者 対象の方には、保険年金課から通知します。

費用 無料

実施期間 3月31日(木)まで

その他の健診

◆40歳未満の方はヤングエイジ健診(保健センター ☎67♦1151)

◆75歳以上の方は後期高齢者健診(保険年金課 ☎66♦1102)を実施しています。

●節目人間ドック・特定健診を受けられた方へ結果活用セミナーのご案内

節目人間ドック・特定健診を受診された方を対象に、結果の見方と今後の健康を考えるための結果活用セミナーを実施しています。早期の生活習慣の見直し、あなたの将来の健康にとっても役立ちます！

とき 1月26日(火)[予約締切1月12日(火)]、3月8日(火)[予約締切2月23日(火)]

ところ 保健センター **費用** 無料 ※要事前予約

保険年金課 ☎66♦1103

生命の海科学館 情報研修室のパソコンソフトを更新します

12月から情報研修室のパソコンソフトをマイクロソフトオフィス(ワード、エクセル、パワーポイント)2013に更新します。情報研修室はパソコン講座や企業・サークルなどのパソコン研修会などに利用できます。

利用料金 4時間以下1,000円、4時間超過2,000円 OS:ウィンドウズ7

申し込み 生命の海科学館 ☎66♦1717

市民パソコン教室

◆はじめてのパソコン

とき 1月9日～23日 毎週土曜日 全3回 午前9時30分～午後0時30分

受講料 4,000円 **対象** パソコンにはじめてさわる方、基礎から勉強したい方



◆はじめてのエクセル エクセル2013の入門講座

とき 1月6日～20日 毎週水曜日 全3回 午前9時30分～午後0時30分

受講料 4,000円 **対象** パソコンの基本操作を習得されている方



【各教室共通】

ところ 生命の海科学館 情報研修室

対象 市内在住・在勤の方

定員 18人(定員を超えた場合は抽選)

申し込み 12月20日(日)までにハガキ、ファクス、あいち電子申請・届出システム(インターネット)で郵便番号・住所・氏名・年齢区分(例:50代など)・電話番号・希望の講座名を文化スポーツ課「市民パソコン教室係」(〒443-0034 港町17-17 FAX66♦1199 市ホームページ「パソコン教室」)へ。

※QRコードを利用して、携帯電話からの申し込みもできます。募集締切り後も、定員に満たない講座は、申し込みを受け付けています。電話でご確認ください。



文化スポーツ課 ☎66♦1167