

＜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、1年に1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。

●受診対象年齢等

40歳（令和5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）

この保険証をお持ちの方に対しての
お知らせです。
お持ちの保険証をご確認ください。



●健診場所・健診日

配布済みの健康カレンダーの住民健診日程をご確認ください。

●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（☎ 017-741-2336）へお申し込みください。

●個人負担 無料

●特定健診当日お持ちいただくもの

- ・健康保険証
- ・受診券（4月中にご自宅へ郵送予定、問合せ先：協会けんぽ青森支部 ☎ 017-721-2723）

なお、健診日には胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん（50歳以上）の各種がん検診もあわせて受診できます。がん検診の申込みは、健康福祉課（☎ 0175-28-5800）へ連絡をお願いします。

地域包括支援センター通信

相談・問合せ先 ☎ 0175-28-5700

「いきいき百歳体操」実施地区のご紹介

令和元年から取り組みが始まった「いきいき百歳体操」ですが、現在の実施場所が6ヶ所まで増えました。参加者からは、「週に1回、みんなで集まって体操をすることが楽しみ」、「今年は大雪だったけど、雪かきが楽だった」との声もあり、体操の効果が出ているようです。

「自分たちもやってみたい!」という方には、体験会を開催しますので、お問い合わせください。

