

受診しましたか？ 中津川市国民健康保険に加入の皆さん 受けて安心！ 特定健診・30代健診



問 市民保険課 (☎内線 115)

本来約 10,000 円かかる健診が 500 円で受けられます。
生活習慣病は自覚症状なく進行するため、今年度まだ健診を受けていない方は必ず健診を受けましょう！

	特定健康診査	30代健康診査
対象者	40～74歳までの国民健康保険加入者 ※令和6年度に人間ドックの助成を受けた方は受診できません。	30～39歳までの国民健康保険加入者
受診機関	・個別健診（中津川市と恵那市の指定医療機関） ・中津川市内各地の集団健診のいずれか	中津川市内各地の集団健診
受診方法	・個別健診は医療機関によって予約が必要な場合があります。 ・集団健診はWEBまたは電話による予約が必要です。 詳しくは市ホームページをご覧ください。	
検査項目	問診、診察、身体測定、血液検査、尿検査など	
実施期間	2月28日(金)	
自己負担額	500円	



「私の心づもり」 ～“いつか”に備えて話し合おう～

問 高齢支援課 (☎内線609)

大切な人へ いま伝えてほしい

命の危険が迫った状態になると、約7割の方が医療やケアなどを自分で決めたり、人に望みを伝えることができなくなると言われています。

将来のために、自分が大切にしていることや、どこでどのような医療やケアを望むかを前もって考え、家族や大切な人たちと話し合い、共有しておくことは、自分らしい生き方を実現するためにもとても大切です。



いまの思いを綴りませんか

中津川市版ACP※
「私の心づもり」は、
高齢支援課、各地域
包括支援センター、
各在宅介護支援セン

ターの窓口に設置しているほか、ホームページからもダウンロードできます。
出前講座も実施していますのでお問い合わせください。



※ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは、自分が望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みです。