

特定健康診査・後期高齢者健康診査（集団健診）

集団健診（10月実施分）の予約受け付けを開始します。健診で体の状態を知り、健康づくりに役立てましょう。

▶予約方法（完全予約制）

電話予約は大変混雑します。WEB予約いただくか、時間を空けておかけ直してください。

①WEB予約 予約可能日時：9月22日（火）9：00～9月30日（水）16：00

- ・町公式ホームページから予約する場合
町公式ホームページトップ画面「ピックアップ」から「行政予約システム」→「集団健診」
- ・スマートフォンから予約する場合
右記二次元コードよりお申し込みください。



WEB予約は
こちらから

②電話予約（役場保険年金課 ☎68-2211）

予約可能日時：9月24日（木）から9月30日（水）

土・日曜日、祝日を除く

9：00～12：00、13：00～16：00

※予約完了後、「予約確定通知」を郵送します。

※体調不良などでやむを得ずキャンセルする際は、必ずご連絡ください。

対象者

- ・国民健康保険加入者（健診日当日の年齢が40歳～74歳）
- ・後期高齢者医療保険加入者（健診日当日の年齢が75歳以上）
- ・協会けんぽ受診券（セット券）をお持ちの社会保険被扶養者

※健診などの受診は、年度において1回のみです。

人間ドック・脳ドックを受診する場合、健診は受診できません。

内 容

基本項目（必須）：身体測定、血圧測定、脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査

追加項目（任意）：眼底、心電図、貧血、血清クレアチニン、尿酸

※定期的な通院とは異なる視点で健康チェックができますので、基本項目は必ず受診してください。

料 金

40歳～74歳の方：1,000円（追加項目含む）

75歳以上の方：基本項目のみは無料、追加項目は上限1,000円

※当日は料金分の現金をご持参してください。

健診日	会 場	予 約 枠	
10月21日（水）	利根町文化センター	① 9：00	⑤ 13：00
10月22日（木）		② 9：30	⑥ 13：30
10月23日（金）	生涯学習センター	③ 10：00	⑦ 14：00
10月24日（土）	利 根 町 役 場 ※午前中のみ	④ 10：30	※定員：各枠30人

自殺予防週間です！

9月10日は、世界自殺予防デーです。日本では、毎年9月10日から16日までの一週間を自殺予防週間と定め、自殺を防ぐための啓発活動に取り組んでいます。

毎年、約2万人が自殺で亡くなっています。自殺を防ぐために、私達にできることを考えましょう。

あなたの周りでSOSを発している人はいませんか？

悩みごとは、なかなか他人に打ち明けにくいものです。声かけにより、ふと我に返り、自殺を思いとどまることもあります。助言や結論は急がず、話をゆっくり聴きましょう。

【こんなサインに注意】

- ・口数が減って元気がない
- ・孤立している
- ・「消えてしまいたい」などと口にする
- ・大量のお酒を飲む
- ・自暴自棄な行動

▼「茨城いのちの電話：つくば」

☎029・855・1000

▼「（原則毎日24時間体制）

「自殺予防いのちの電話」

☎0120・783・556

（午後4時～9時 毎月10日は午前8時から翌午前8時まで）

▼「まもろうよこころ（子どもを含む幅広い年代向け電話・SNS相談サイト）」厚生労働省ホームページ

▼「こころの体温計」（利根町専用ページ）



「まもろうよこころ」



「こころの体温計」