

## 集団健診予約方法

混雑を避け、待ち時間を短縮するため、集団健診は**予約制**としています。インターネットで申し込むか電話で予約してください。

### インターネットで予約する

市ウェブサイトの特定健診のページか、市公式アプリ「え〜なび」で、受診日の前日午後9時まで予約できます。

- 1 予約専用サイトにアクセスし、予約をタップする
- 2 健診場所、日にちを選択する
- 3 予約可能な時間帯を選択する
- 4 各項目に必要な事項を入力して予約する
- 5 予約完了メールが届く  
※受診の前日にもお知らせメールが届きます

### 電話で予約する

平日のみ電話予約できます。  
受付時間：午前8時半～午後5時15分  
☎26-2111（内線 177、156）



気象状況などで、日程が変更になる場合があります



## 国保に加入している方には補助制度もあります

特定健診と下記の補助制度は、**同一年度内にどちらか一つしか受けられません**。ご注意ください。

### ■人間ドックの助成

25歳以上の方が人間ドック、脳ドック、生活習慣病健診のいずれかを受けた場合、健康診断の結果（特定健診と同項目）を市に提出ください。費用の6割を助成します（上限2万円）。

### ■健診結果を提出すると…

職場などで受けた健康診断の結果（特定健診と同項目）を市に提出ください。市指定のごみ袋を渡します。  
※40～74歳の方に限ります

### ■情報提供のお願い

生活習慣病の治療で定期的に医療機関に通院している場合、特定健診の検査項目に相当する検査結果を医療機関から市に提供することに同意ください。対象となる方には、市から案内を発送します。

### 75歳を過ぎたら…

#### 75歳到達者健診

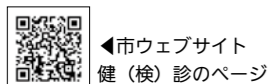
今年度75歳になる国保加入者は、集団健診のみで受診できます。対象の方には市から案内を発送します。

#### すこやか健診

昭和23年3月31日以前に生まれた方が、65歳以上で障がい認定による後期高齢者医療制度加入者が対象です。指定医療機関で受けられます。5月8日（月）から10月31日（火）の期間に保険年金課に申し込みください。

#### さわやか口くう健診

後期高齢者医療制度加入者が対象です。歯と歯肉の状態をチェックし、口くう機能の低下などを予防します。指定医療機関で受けられます。6月1日（木）から令和6年1月31日（水）の期間に指定医療機関に申し込みください。



## 国民健康保険

# 特定健診を受けよう



糖尿病などの生活習慣病は、ほとんど自覚症状がありません。気が付かないうちに進行し、心筋梗塞などを引き起こします。市の40～70歳で介護が必要になった方の約70％は、特定健診を受けていませんでした。「自分は元気だから大丈夫」と思わず、自分の健康状態を把握し病気を予防するため、健診を受けましょう。

☎ 保険年金課 ☎ 26-2111（内線 156）

### 特定健診ってどんな健診？

糖尿病などの生活習慣病を予防するための健診です。高血圧や高血糖になるメタボリックシンドロームに着目した検査項目で、血液検査や尿検査、血圧測定などを行います。健診の結果によっては、保健師や管理栄養士が生活を見直すサポートをします。

### 健診の種類

- 個別健診 市内の指定医療機関で受診します。予約が必要な医療機関には、電話で申し込みをします。
- 集団健診 市役所会議棟などの健診会場で受診します。市ウェブサイトの特定健診のページか保険年金課に電話で申し込みをします。  
※指定医療機関の一覧や集団健診の日にち、会場など詳しくは、市ウェブサイトを確認ください

### 持ち物

- ・国民健康保険証
  - ・特定健診受診票
  - ・料金 500円
- ※前年度の検査結果がある方は持参ください



### 対象者

40～74歳の国保加入者が対象です。国保に加入している方には、市から案内と受診票を発送します。他の健康保険に加入の方は、加入している健康保険者に確認ください。

### 実施期間

5月8日（月）～令和6年2月29日（木）

### え〜な健幸ファイル

特定健診を受けた方に健診結果と一緒に渡します（1人1回）。健診結果をつづり、健康づくりに役立ててください。



### 健診を受ける時の注意点

- ・健診当日は、朝食を取らないでください。
- ・血圧の薬を処方されている方は、必ず内服して受診ください。
- ・健診前日は、アルコールの摂取や激しい運動は控えましょう。
- ・マスク着用にご協力ください。

登場人物と一緒にドキドキ

恵那東中学校2年 野々村真柚さん  
(えなとクラブ会員)



登場人物の姿や声を想像しながら、謎が解けそうなときや恋が爽りそうなとき、自分も一緒にドキドキできるのが読書の面白さだと思います。友達と感想を言い合ったり、互いに本を紹介したりするのも楽しいです。

本や人との架け橋に

武並町 渡辺明美さん  
(図書館サポーターえな)



来場者だけでなく、自分たちも楽しむことを大切に活動しています。読み聞かせが本と出会うきっかけとなったり、参加した保護者同士が友達になったり。本を通じた架け橋になる活動ができたと思っています。

**ビブリオバトル** 制限時間内にお薦め本を紹介し、聴衆が一番読みたくった本に投票。最多投票のチャンプ本を決定する。熱い語りが見もの。

**読書活動団体** 読書活動を進めるボランティア団体。読み聞かせの他、コミセン図書室で企画展示を行うなど、地域の読書活動を推進している。

成長に寄り添いながら  
図書館が子どもの読書活動を進める中で大切にしているのが子どもの成長段階に応じた、読書へのきっかけづくりです。乳幼児に絵本をプレゼントする「ブックスタート」では、司書とボランティアが実際に絵本を読み、気に入ったものを選んでもらっています。絵本の楽しさが分かり始める3歳児には、保護者に読み聞かせの良さを伝えながら「えほんのおもいで」冊子を配布。読書記録に利用してもらおうとともに50冊に到達すると絵本をプレゼントしています。小学校入学時には「子どもが好きな本リスト」を配布し、成長に合わせた本選びの手助けもしています。園には司書が訪問して読み聞かせをする他、小中学校では学



▲成長に合わせ、お薦め本のリストをプレゼント



▲「こども司書講座」で、図書館の仕事を体験



▲司書やサポーターによる「おはなし会」は、週2回行われる

校巡回司書によるブックトークを行い、授業に関連する本を紹介することで、関心を広げ理解を深める取り組みをしています。さらに「こども司書講座」や、小学生から大学生までが活動する「えなとクラブ」で興味を深め、同年代の目線で広めていけるよう支援しています。

読書活動を支えるサポーター  
こういった活動に欠かせないのがボランティアの存在です。「図書館サポーターえな」は平成21年に設立され、現在59人と4団体が登録。興味や得意分野を生かして活動しています。子ども向けにも、読み聞かせやイベントなどを通じて、本に親しむきっかけづくりをしています。読書の楽しさを広める取り組み。あなたも一緒に活動しませんか。

16年目を迎えた図書館  
市中央図書館が開館して16年。これまでの貸出冊数は、累計で31万冊にもなり、多くの市民に親しまれてきたことが分かります。図書館では、子どもたちに心豊かに育ってもらいたいと、子どもの読書活動にも力を入れてきました。平成21年に策定した「子どもの読書活動推進計画」(現在3期目)では、読書の機会の提供、読書環境の整備、人材育成を柱とし、豊かな人間性を育もうとしています。



▲保健センターでの7カ月児教室に合わせ「ブックスタート」を実施



▲図書館サポーターの皆さん。本に親しむ多彩なイベントを企画

# 子どもが本と出会う場所

真剣に本を選ぶ子、楽しそうに読み聞かせに耳を傾ける子。市中央図書館には多くの子どもたちが訪れます。同館は「子供の読書活動優秀実践図書館」として本年度の文部科学大臣表彰を受賞しました。今回は、図書館を通じた子どもたちと本の関わりを紹介します。

☎ 中央図書館 ☎ 25-5120



山岡中学校では「ビブリオバトル」を開催。学年ごとの予選を経て、チャンプ本を決定します。



子どもたちは、学校や園でも本を借りています。休み時間には、本袋を持って図書室へ。



地域の読書活動団体による読み聞かせ。未満児から年長児まで、どのクラスでも人気。



市立の全小中学校で、朝読書が行われています。学校中が静けさに包まれるひととき。

子どもたちの読書環境  
図書館以外でも、子どもたちはたくさん本に触れています。市中央図書館から定期的に配本されており、コミセンの図書室や学校での読書環境も充実しています。ボランティアやPTAによる読み聞かせも多く行われています。ここでは、子どもたちの多彩な読書活動の一部を紹介します。