



国民健康保険

【窓口：更埴庁舎健康推進課・戸倉庁舎健康推進課・上山田庁舎市民窓口課】

国民健康保険に加入する方

- お店などを経営している自営業の方
- 農業などを営んでいる方
- 退職して職場の健康保険などをやめた方
- パートやアルバイトなどをされていて、職場の健康保険などに加入していない方
- 3か月を超える在留期間が決定され、千曲市に住民登録をしている外国籍の方

被保険者証「保険証」

国民健康保険の保険証は、国民健康保険に加入していることを証明するもので、一人に1枚交付されます。診療を受けるときは必ず持参し、窓口で提示してください。なお、年齢が70歳以上75歳未満の方は、保険証のほかに自己負担割合が記載された「高齢受給者証」が交付されます。診療を受けるときは保険証と一緒に窓口で提示してください。

就学のために転出する場合は

就学のために転出する場合は届出ないと、国民健康保険の資格を喪失し、保険証が使えなくなります。また、就学を終えたら、その旨の届出も忘れずにしてください。

こんなときは14日以内に届出をしてください

●国民健康保険に加入するとき

こんなときには手続きを	手続きに必要なもの
ほかの市町村から転入したとき	<input type="checkbox"/> ほかの市町村の転出証明書（写） <input type="checkbox"/> 印鑑（スタンプ式印は不可） <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> 世帯主と対象者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
職場の健康保険をやめたとき、被扶養者からはずれたとき	<input type="checkbox"/> 健康保険をやめた証明書 <input type="checkbox"/> 印鑑（スタンプ式印は不可） <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> 世帯主と対象者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード

こんなときには手続きを	手続きに必要なもの
子どもが生まれたとき	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 印鑑（スタンプ式印は不可） <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> 世帯主と対象者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
生活保護を受けなくなったとき	<input type="checkbox"/> 保護廃止決定通知書 <input type="checkbox"/> 印鑑（スタンプ式印は不可） <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> 世帯主と対象者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
外国籍の人が加入するとき	<input type="checkbox"/> 在留カードまたは特別永住者証明書 <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> 世帯主と対象者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード

●国民健康保険をやめるとき

こんなときには手続きを	手続きに必要なもの
ほかの市町村へ転出するとき	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 印鑑（スタンプ式印は不可） <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> 世帯主と対象者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
職場の健康保険に加入したとき、被扶養者に認定されたとき	<input type="checkbox"/> 国民健康保険と職場の健康保険の両方の保険証 <input type="checkbox"/> 印鑑（スタンプ式印は不可） <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> 世帯主と対象者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
死亡したとき	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 印鑑（スタンプ式印は不可） <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> 世帯主と対象者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
生活保護を受けるようになったとき	<input type="checkbox"/> 保護開始決定通知書 <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 印鑑（スタンプ式印は不可） <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> 世帯主と対象者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード

広告

パン・カフェ P113 D-4

体にいいものを手作りで

Boulangerie Cafe ちゅら雲

安心安全である事を一番大切に考え、素材本来のおいしさを引出したパンや料理をご用意しております。

■千曲市雨宮331-3

TEL:026-273-4055

FAX:026-272-2959

■営業時間/11:00~20:00 (ラストオーダー19:30)

■定休日/月曜、第2第4火曜、年末年始

■URL:https://churacafe.jimdo.com/

P あり(3台)

セレクトショップ P109 C-5

長野県のちょっといい感じのセレクトショップ

Southern Cross 千曲店(サザンクロス千曲店)

三代でお買い物できるセレクトショップです。国内外から厳選した30社以上のメーカーの商品を組み合わせあなたに合ったコーディネートをご提案します。絶対良いものが見つかるはず!

■千曲市桜堂378-2

TEL:026-273-0156

■営業時間/10:30~19:00 ■定休日/木曜日

■URL:http://southerncross1984.com/

P あり(23台)

●その他

こんなときには手続きを	手続きに必要なもの
市内で住所が変わったとき	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 印鑑（スタンプ式印は不可） <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> 世帯主と対象者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
世帯主や氏名が変わったとき	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 印鑑（スタンプ式印は不可） <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> 世帯主と対象者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
世帯が分かれたり、一緒になったとき	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 印鑑（スタンプ式印は不可） <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> 世帯主と対象者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
保険証をなくしたとき	<input type="checkbox"/> 印鑑（スタンプ式印は不可） <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> 世帯主と対象者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
就学でほかの市町村に転出するとき	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 在学証明書 <input type="checkbox"/> 印鑑（スタンプ式印は不可） <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> 世帯主と対象者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード

※本人確認書類とは……官公庁（国の機関、都道府県、警察署、市区町村役場）が発行した免許証・許可証もしくは、身分証明書で本人の写真を貼り付けてあるもの（例：自動車運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど）。
 ※別世帯の方が手続きをされるるときなどに、委任状が必要になることがあります。

■診療を受けるとき

病院などの窓口で保険証などを提示すると医療費の一部を支払うだけで医療を受けることができます。年齢などによって自己負担割合が異なります。

義務教育就学前 2割	義務教育就学以後 70歳未満 3割	70歳以上75歳未満 原則2割※ (現役並み所得者3割)
---------------	-------------------------	------------------------------------

※平成26年4月1日以降に70歳に達する加入者から。それ以前に70歳に達している場合は1割。

■その他の給付

- 出産育児一時金の支給／加入者が出産したとき支給されます。妊娠12週（85日）以降であれば、死産・流産でも支給されます。
- 葬祭費の支給／加入者が亡くなったとき、その葬祭を行った人に支給されます。
- 移送費の支給／医師の指示により、やむを得ず重病人の入院や転院などの移送をして費用がかかったとき、申請し保険者（市）が必要と認めた場合、移送費として支給されます。

■退職者医療制度

会社などを退職して、年金（厚生年金など）を受けられる65歳未満の人とその被扶養者は、「退職者医療制度」で医療を受けます。なお、治療費の自己負担や保険税の算出方法は、一般の国民健康保険と変わりません。

■後で払い戻されるもの

次のような場合は、いったん全額自己負担となりますが、その後窓口で申請し、審査で決定すれば、自己負担分を除いた額が後で支給されます。

- ①やむを得ず保険証を持たずに治療を受けたとき
- ②医師が治療上必要と認めたコルセットなどの補装具代がかかったとき
- ③骨折やねんざなどで健康保険を扱っていない柔道整復師の施術を受けたとき
- ④医師が必要と認めた手術などで生血を輸血したとき（第三者に限る）
- ⑤医師が必要と認めたはり・灸・マッサージなどの施術を受けたとき
- ⑥海外渡航中に医療を受けたとき（治療目的の渡航は除く）

■交通事故にあったとき

交通事故にあいケガをした場合でも、国民健康保険の保険証を使用して治療を受けることができます。しかし本来は、その医療費は、事故の原因となった加害者（第三者）が負担すべきものです。そのため交通事故にあつたら、警察が発行する交通事故証明書を添付して、「第三者の行為による被害届」を必ず提出してください。詳細は、戸倉庁舎健康推進課へお問い合わせください。

■気をつけましょう

次の理由により国民健康保険の資格がなくなったにもかかわらず、国民健康保険証を使用した場合には、医療費を返還していただく場合がありますのでご注意ください。

- ①会社などの社会保険などに加入したとき
 - ②千曲市から転出したとき
- なお、受診中に保険が変わったときは、国民健康保険の資格がなくなったことを申し出て、お医者さんの窓口で新しい保険証を提出してください。

医療費が高額になったとき（高額療養費）

同じ月内の医療費の自己負担額が高額になったとき、申請して認められると、自己負担額限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。70歳未満と70歳以上75歳未満では、限度額が異なります。

●70歳未満の人の場合A

所得区分	所得※	3回目まで	4回目以降
上位所得者	901万円超	252,600円+ (総医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
	600万円超 901万円以下	167,400円+ (総医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
一般	210万円超 600万円以下	80,100円+ (総医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
	210万円以下	57,600円	
住民税非課税世帯		35,400円	24,600円

※所得とは「基礎控除後の総所得金額等」のことです。所得の申告がない場合は所得901万円超とみなされます。
 ※過去12か月間に、同じ世帯で高額医療費の支給が4回以上あった場合は、4回目以降の限度額を超えた分が支給されます。

①1か月の自己負担額が限度額を超えたとき

同じ人が同じ月内に同じ医療機関に支払った自己負担額が限度額を超えた場合は、その超えた分が支給されます。

②同じ世帯で合算して限度額を超えたとき

一つの世帯内で、同じ月内に21,000円以上の自己負担額を2回以上支払った場合、それらを合算して限度額を超えた分が支給されます。

●70歳以上75歳未満の人は、外来（個人単位）の限度額Bを適用後、入院と合算してCの限度額を適用します。入院の場合はCの限度額までの負担となります。

所得区分	外来（個人単位）の限度額B	外来+入院（世帯単位）の限度額C
現役並み所得者	57,600円	80,100円+ (総医療費 - 267,000円) × 1% 【44,400円】
一般	14,000円 (年間上限額 144,000円)	57,600円 【44,400円】
低所得者II	8,000円	24,600円
低所得者I	8,000円	15,000円

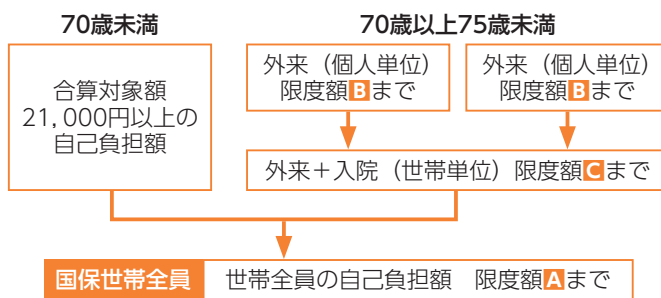
※【 】内は過去12か月以内に4回以上該当した場合の、4回目以降の限度額です。
 ※年間上限額は、8月から翌年7月までの累計額に対して適用されます。
 ※低所得者II・Iの方は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要です。国民健康保険担当窓口申請してください。
 ※平成30年8月から「現役並み所得者」の区分が細分化され、「一般」区分の限度額が変更されます。

●70歳以上75歳未満の人が同じ世帯のとき

70歳未満の人と70歳以上75歳未満の人が同じ世帯の場合でも、合算することができます。この場合の計算方法は次のとおりです。

①70歳以上75歳未満の人の限度額をまず計算

②それに70歳未満の人の合算対象額を加えて、70歳未満の人の限度額Aを適用して計算



●自己負担額の計算方法

○月の1日から末日まで、つまり暦月ごとの受診について計算。

○同じ医療機関でも、歯科は別計算。また、外来と入院も別計算。

○二つ以上の医療機関にかかった場合は、別々に計算。

○入院時の食事代や差額ベッド代などは支給の対象外。

※70歳以上75歳未満の人は、医療機関、歯科の区別なく合算します。

●高額医療・高額介護合算制度

医療費が高額になった世帯に介護保険の受給者がいる場合、医療保険と介護保険の限度額を適用後に、合算して下表の限度額を超えたときには、その超えた分が支給されます。

●合算した場合の限度額（年額《8月～翌年7月》）

所得区分	70歳未満の人
所得901万円超	2,120,000円
所得600万円超901万円以下	1,410,000円
所得210万円超600万円以下	670,000円
所得210万円以下（住民税非課税世帯除く）	600,000円
住民税非課税世帯	340,000円

所得区分	70歳以上75歳未満の人
現役並み所得者	670,000円
一般	560,000円
低所得者II	310,000円
低所得者I	190,000円

※平成30年8月から「現役並み所得者」の区分が細分化されます。

広告

純米酒蔵元 P126 A-4

長野銘醸株式会社

オバステ 正宗

純米酒にこだわった酒造り
 当蔵では「水」にこだわり、伝統技術を守り進化させる
 事で、添加物に頼らない、安心・安全のお酒を造り続け
 ています。 ※蔵見学は完全予約制です。

■千曲市八幡275
 TEL: 026-272-2138 FAX: 026-272-2380
 ■定休日/土曜、日曜、祝日(第1土曜は営業) ■URL: http://www.obasute.co.jp
 ■E-mail: obasute-mail_info@obasute.co.jp ■お酒は20歳を過ぎてから

P あり

■ 特定健診・特定保健指導

40歳以上74歳以下の国民健康保険加入者を対象に、特定健診・特定保健指導を実施しています。生活習慣病のおおもととなるメタボリックシンドロームやその予備群となる人を早期発見し、改善してもらうために行います。

● 特定健診の内容

まず腹囲測定などで内臓脂肪の蓄積を調べます。さらに、血圧や血糖、脂質、尿検査、肝機能検査といった基本的な検査と、喫煙歴などの生活習慣についての問診が行われます。その結果からメタボリックシンドロームの危険性のレベルを判定します。必要に応じて詳細な検査を実施することもあります。

● 特定保健指導の内容

特定健診の結果および質問票の結果などを考慮し、それぞれに合わせた保健指導を行い、生活習慣改善の支援を行っています。

■ 人間ドック助成制度

35歳以上の国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者および社会保険加入者の被扶養者のうち助成制度のない方を対象として、人間ドックを受診される場合、検査料の一部を助成します。なお、指定医療機関については、事前に補助券を交付する場合があります。詳しくは国民健康保険担当窓口へお問い合わせください。

助成額／1日（半日） 15,000円
／1泊2日 25,000円

※同一年度内に特定健診と人間ドック助成の両方を受けることはできませんので、ご注意ください。

■ 後期高齢者医療制度

【窓口：更埴庁舎健康推進課・戸倉庁舎健康推進課・上山田庁舎市民窓口課】

後期高齢者医療制度は、75歳以上の方全員が加入する医療保険制度です。運営主体は、長野県の全市町村が加入する「長野県後期高齢者医療広域連合」（以下「広域連合」とします）で、資格の管理・保険料の計算・高額療養費などの給付などの業務を行います。市町村は、広域連合への取次ぎ・保険料の徴収などの業務を行います。

■ 後期高齢者医療制度に加入する方

75歳の誕生日から後期高齢者医療制度に加入します（年齢到達による資格取得）。この場合、加入していた医療保険制度の資格は自動的に喪失します。また、65歳以上で一定程度の障がいをお持ちの方も、申請により加入することができます（障害認定による資格取得）。この場合は、加入していた医療保険制度の資格は自動的に喪失しませんので、ご自身による手続きが必要です。

■ 被保険者証（保険証）

後期高齢者医療制度の保険証は一人につき1枚交付されます。診療を受けるときは必ず持参し、窓口で提示してください（毎年8月に更新されます）。

外来・入院ともかかった医療費の1割（一定以上の所得のある方は3割）を医療機関の窓口で支払っていただきます。

■ こんなときは窓口で手続きを

● 後期高齢者医療制度に加入するとき

内容	手続きに必要なもの
満75歳になったとき	市より保険証をお送りしますので、特に必要はありません。
障害認定の申請をしたとき	<input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード <input type="checkbox"/> 障がいの程度が分かる書類（身体障害者手帳など）
ほかの市区町村から転入したとき	市より後日保険証をお送りしますので、特に必要はありません。ただし、前市区町村から関係書類をお持ちの場合は、必ずご提出ください。


広告

段ボール製造業 P121 D-4

総合包装の
千曲パッケージ株式会社

段ボールのCAD/CAMシステムによるデザイン・企画から製造、販売を行っています。
パッケージに関する良きパートナーとしてお客様に愛される会社を目指します。

■千曲市上徳間2221
TEL:026-276-1809 FAX:026-276-1339
■E-mail:cpc@chikumapkg.jp



銀行 P115 D-1, P109 E-3, P110 B-3, P111 D-2

年金のお受取は！

八十二銀行

稲荷山支店 千曲市稲荷山972 TEL:272-1006
 屋代支店 千曲市桜堂521-12 TEL:272-0082
 上山田支店 千曲市上山田温泉2-10-6 TEL:275-1182
 戸倉支店 千曲市戸倉1926 TEL:276-2282



●後期高齢者医療制度をやめるとき

内 容	手続きに必要なもの
障害認定の撤回をしたとき	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
死亡したとき	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 葬祭執行者の印鑑 <input type="checkbox"/> 葬祭執行者の預金通帳（貯金通帳）
ほかの市区町村へ転出するとき	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 預金通帳（貯金通帳）

●その他

内 容	手続きに必要なもの
市内で住所が変わったとき	市より後日保険証をお送りしますので、特に必要はありません。
氏名が変わったとき	市より後日保険証をお送りしますので、特に必要はありません。
被保険者証をなくしたとき	<input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 届出人の本人確認書類 <input type="checkbox"/> マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード

※別世帯の方が手続きされるときは委任状が必要になることがあります。

■医療費が高額になったとき（高額療養費）

1か月の医療費が高額になったときは、下表の自己負担限度額を超えた分が後から支給されます。初回は申請（支給口座の登録）が必要ですが、2回目以降は自動支給となります。

所得区分	外来（個人単位）の限度額	外来+入院（世帯単位※1※2）の限度額
現役並み所得者	57,600円	80,100円+（総医療費-267,000円）×1% 【44,400円】
一 般	14,000円 〈年間上限額144,000円〉	57,600円 【44,400円】
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円

※1 個人が同じ月に外来・入院ともある場合や同じ世帯で後期高齢者医療制度の加入者が複数いる場合に適用します。

※2 入院分がある月は、同一世帯の後期高齢者医療制度の加入者の入院分・外来分を全て合算して限度額を適用します。

※【 】内は過去12か月以内に4回以上該当した場合の、4回目以降の限度額です。

※年間上限額は、8月から翌年7月までの累計額に対して適用されます。

※低所得者Ⅱ・Ⅰの方は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要です。後期高齢者医療担当窓口に申請してください。

※平成30年8月から「現役並み所得者」の区分が細分化され、「一般」区分の限度額が変更されます。

★計算上の注意 入院時の食事代や差額ベッド代、医療保険対象外の治療費などは、高額療養費の対象とはなりません。ご不明な点は、戸倉庁舎健康推進課にお問い合わせください。

■高額医療高額介護合算制度

同じ世帯の中で、医療機関にかかったり、介護保険のサービスを利用したときの自己負担額を合算し、下表の自己負担限度額を超えた分が申請により後から支給されます。この自己負担限度額は年額で、毎年8月からの1年間に適用します。

所得区分	金 額
現役並み所得者	670,000円
一 般	560,000円
低所得者Ⅱ	310,000円
低所得者Ⅰ	190,000円

※平成30年8月から「現役並み所得者」の区分が細分化されます。

■後で払い戻されるもの（療養費）

次のような場合は、いったん全額自己負担となりますが、その後、窓口へ申請し審査で決定した場合、自己負担分を除いた額が後で支給されます。

- ①やむを得ず保険証を持たずに治療を受けたとき
- ②医師が治療上必要と認めたコルセットなどの補装具代がかかったとき
- ③骨折やねんざなどで健康保険を扱っていない柔道整復師の施術を受けたとき
- ④医師が必要と認めた手術などで生血を輸血したとき（親族間を対象外）
- ⑤医師が必要と認めたはり・灸・マッサージなどの施術を受けたとき
- ⑥海外渡航中に医療を受けたとき（治療目的の渡航は除く）

■交通事故にあったとき

交通事故にあいケガをした場合でも、後期高齢者医療制度の保険証を使用して治療を受けることができます。しかし本来は、その医療費は、事故の原因となった加害者（第三者）が負担すべきものです。そのため交通事故にあったら、警察が発行する交通事故証明書を添付して、「第三者の行為による被害届」を必ず提出してください。詳細は、戸倉庁舎健康推進課へお問い合わせください。

■葬祭費

加入者が亡くなったとき、その葬祭を行った人に50,000円が申請により支給されます。

■後期高齢者医療保険料

後期高齢者医療保険料は、広域連合が運営する後期高齢者医療制度に要する費用にあてるために賦課される保険料です。保険証をお持ちの個人ごとに賦課されます。

■保険料の計算方法

「保険料（年額）」＝「均等割額」＋「所得割額」で計算され、加入月数に応じて賦課されます。

「均等割額」、「所得割率」は2年ごとに変動します。詳しくは戸倉庁舎健康推進課へお問い合わせください。

■保険料の軽減方法

前述の「均等割額」、「所得割額」それぞれに対し、次のとおり軽減があります。

●所得が少ない人に対するもの

均等割額／世帯の所得により、2割軽減・5割軽減・8.5割軽減・9割軽減の4段階
所得割額／前年の総所得金額が基準内の場合、2割軽減（平成30年度から軽減なし）

●後期高齢者医療制度に加入する前日に会社の健康保険などの被用者保険の被扶養者であった人に対するもの

均等割額／7割軽減
所得割額／賦課されません

※平成30年度以降は、軽減割合が変更となりますので詳細は、戸倉庁舎健康推進課へお問い合わせください。

■保険料の納付

原則、ご自身が受給されている年金からの天引きとなります（特別徴収）。年金天引きとならない方については、納付書払いとなります（普通徴収、口座振替可）。

■健康診査

後期高齢者医療制度では、加入者に対し後期高齢者健康診査を行っています。申し込み方法などの詳細は、更埴保健センターへお問い合わせください。

■人間ドック

後期高齢者医療制度の加入者が、人間ドックを受診される場合、千曲市より検査料の一部を補助します。

補助額／1日（半日）コース 15,000円
／1泊2日コース 25,000円

※同一年度内に人間ドック助成と後期高齢者健康診査の両方を受けることはできませんので、ご注意ください。



健康診査などのすすめ

市では市民の皆さんが、自分の体の状態を確認できるように、健康診査・各種がん検診を行っています。年に1回は受診して早期発見、早期治療に努めましょう。また、健康相談、栄養相談、健康教育、訪問なども実施しています。国民健康保険加入者の40歳～74歳までの方に、特定健診・特定保健指導を実施しています。

健康診査等一覧

健診名	対象者	内容	料金
一般健診	20～39歳	問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、内科診察、心電図（一般健診には心電図はありません）	一部本人負担
国民健康保険特定健診	40～74歳 国民健康保険加入者		一部本人負担
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入者		無料
胃がん検診	30歳以上	エックス線撮影（バリウム服用）	一部本人負担
大腸がん検診	30歳以上	便潜血反応検査（2日法）	一部本人負担
子宮頸がん検診	女性20歳以上	視診、細胞診	一部本人負担
乳がん超音波単独検診	女性20～39歳 75歳以上	超音波検査	一部本人負担
乳がんレントゲン検診	女性40～74歳の偶数年齢	マンモグラフィ	一部本人負担
肺がん検診	40歳以上	胸部らせんCT撮影	一部本人負担
前立腺がん検診	男性50歳以上	血液検査（前立腺特異抗原PSAの測定）	一部本人負担
歯周疾患検診	40・50・60・70歳になる方	歯肉と歯の検査、ブラッシング指導	一部本人負担
結核検診	65歳以上	エックス線間接撮影	無料

精神保健に関する相談

眠れない、気分が落ち込む、意欲が出ないなどこころの健康に関する相談を行います。電話相談も随時受け付けます。

職種	相談日
精神科医師	精神保健相談会（日程は市報をご覧ください）
保健師	随時

地域活動支援センター

在宅の精神障がい者などが、日中の居場所として開設しています。

名称	住所	電話
千曲市ピュアハートちくま	上山田温泉4-5-1	026-276-2687(代)

予防接種

予防接種名	対象者	料金
インフルエンザワクチン	65歳以上	一部本人負担
高齢者肺炎球菌ワクチン	65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方（平成31年度まで） 平成31年度から、65歳と60歳以上65歳未満の一定以上の障がいを有するもの※	一部本人負担

※対象者には、直接通知します。

問：戸倉庁舎健康推進課

広告

整骨院 P113 D-5

千曲整骨院

施術時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30～12:00	●	●	●	●	●	●	-	-
15:00～19:00	●	●	●	●	●	●	-	-

定休日／日曜、祝日

■千曲市屋代569
TEL:026-214-2300

