

人間ドック・脳ドックの検診費用の一部を助成します

国民健康保険及び後期高齢者医療制度では、加入している方の健康保持と病気予防のために人間ドック・脳ドックの検診費用の一部助成を行っています。

●助成額

28,000円

●助成対象者

次のいずれにも該当する方

- ①上三川町国民健康保険被保険者で満30歳以上の方又は後期高齢者医療保険被保険者の方
- ②国民健康保険税の滞納がない世帯の方又は後期高齢者医療の保険料の滞納がない方
- ③特定健診・後期高齢者健診（町が実施する健康診査）を受けていない方

●検診機関

- ・自治医科大学健診センター
- ・栃木県保健衛生事業団
- ・栃木県済生会宇都宮病院健診センター
- ・JCHOうつのみや病院
- ・宇都宮記念病院総合健診センター
- ・宇都宮セントラルクリニック
- ・石橋総合病院
- ・その他人間ドック実施検診機関（特定健診項目を実施している場合のみ）

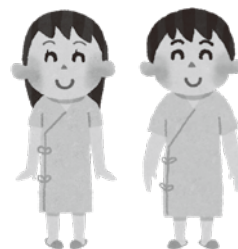
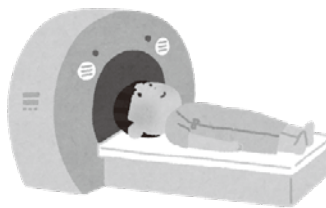
●申請方法

事前に検診機関へ予約のうえ、受診日の**14日前**までに住民課窓口、もしくはオンラインで申請してください。



<https://logoform.jp/form/a2oj/830546>

◀オンライン申請はこちら



▶問い合わせ先＝住民課 国保年金係 ☎0285(56)9134

固定資産税が負担と感じたら

その空家、土地、売りませんか？使っていないものに税金を払うのってもったいないですよね。管理も大変だし、次の世代の負担になってしまうかも…。でも誰に相談したらいいかわからない…。そんな時は、とちぎ未来開発へお気軽にご連絡ください！

「ノーブルホーム」のグループ会社

とちぎ未来開発（株）栃木市箱森町 36-17

☎0282-24-5687



広告

CKDを知っていますか？



新たな国民病！？ CKD（慢性腎臓病）を予防しましょう！！

CKDとは、たんぱく尿や腎臓の機能低下など、腎臓の異常が続いている状態をいいます。

腎臓は「沈黙の臓器」と言われ、初期は自覚症状がほとんどなく、症状を自覚したときにはすでに病状が進んでいるということも少なくありません。CKDが悪化すると余分な水や尿毒素が体にたまることにより、むくみやだるさなどの症状がでます。さらに悪化すると人工透析や腎臓移植が必要になることもあります。

最新の調査では、日本人の5人に1人はCKDと言われており、他人ごとではられません。

当てはまる項目はいくつありますか？

- | | |
|------------------------------------|---|
| ☐ 肥満 | ☐ 味の濃いものが好き |
| ☐ 糖尿病 | ☐ お肉中心の脂っこい食事が好き |
| ☐ 高血圧 | ☐ 野菜をあまり食べない |
| ☐ 高コレステロール | ☐ 水分をあまりとらない |
| ☐ タバコを吸っている | ☐ 睡眠不足や過労ぎみである |

当てはまる項目が多い人はCKDになりやすいので注意！

腎臓の機能はいったん低下すると、もとの状態に戻りにくいので予防が大切です！！

生活習慣を見直したり、健康診査を受診して自分の腎臓の状態を確認しましょう！

町では食生活改善推進協議会と連携して生活習慣病予防のための料理教室「元気アップ栄養教室」を年6回開催しています。令和7年度第1回目は「CKD」をテーマに教室を開催します。

ぜひご参加ください。

元気アップ栄養教室 第1回「CKDを予防する食生活について」

- ▶日時＝5月27日（火） 午前10時～正午
- ▶場所＝上三川いきいきプラザ
- ▶内容＝ ●CKDについてのミニ講話 ●調理実習（2～3品のおかずを調理し、持ち帰り）
- ▶参加費＝500円
- ▶持ち物＝エプロン、三角巾、内履き、ハンカチ、マスク、持ち帰り用の容器
- ▶対象者＝町在住の18歳以上の方
- ▶申込み＝5月20日（火）までに下記へご連絡ください。

▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎0285（56）9133

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、
プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎0285-37-9821

結婚相談所 ムスベル

広告

障がい者デイサービス（対象：18歳～64歳） 生活介護 スマイルサポート上三川

無料体験実施中

- 入浴支援有
- 無料送迎有
- 1時間工費300円
- 軽度・重度対応

相談支援事業所併設

栃木県河内郡上三川町しらさぎ 2-1-1

☎0285-37-9080（受付：平日 8:30～17:30）

詳しくはホームページまで

スマイルサポート上三川

検索



広告