

# けんこう・ふくし

「さのぼ」への交換を  
忘れないませんか?

## 健康マイレージ さのぼっ歩 初心者サポート会

スポーツタウンWALKER (さのぼっ歩) アプリの新規登録が  
難しい人に、初心者サポート会  
を実施します。

日時 1月20日(火) 午前10時～午  
後4時のうち、約1時間(予約制)

※予約時間は申込時にお知らせ  
します。

場所 レイクアルスター・プラ  
ザ・カワサキ生涯学習センター  
対象 スポーツタウンWALKER  
(さのぼっ歩アプリ) の新規登録  
を希望する人

定員 30人(先着順)  
持ち物 スマートフォン、さの  
ぼっカード、今年度の健(検)診  
結果(あれば)  
※必ず本人がスマートフォンを  
持つて来てください。

申込・問合先 1月5日(月)以降  
に電話で健康推進課へ



## 水道基本料金の減免制度

65歳以上の人だけで構成され  
る高齢者世帯は、水道など基本  
料金の減免を受けられる場合が  
あります。

※同一住所にある人全員が65歳  
以上に限る

申請・問合先 地域共生推進課  
※詳しくは問い合わせてください  
い。

問合先 健康推進課  
さのぼっ歩(健康マイレージ  
事業)で集めた「さの健康ポイ  
ント」は、アプリ内で「さのぼ  
」への交換期限は3月15日  
(日)までです。健康診断・がん検  
診を受ける人は、早めに予約し  
てください。期限内に「さのぼ  
」に交換しなかつた「さの健康ボ  
イント」は、令和8年4月初旬  
に失効します。

## 40～74歳の国民健康保険加入のみなさんへ 年に1回健康チェック! 特定健診を受けましょう ～あなたに知ってほしい、健康のこと～

特定健診は高血圧を含む生活習慣病の早期発見だけでなく、治療している人も重症化予防のために受けることができます。主治医に相談してください。

受診期間 医療機関での受診は3月末まで

予約方法 直接特定健診医療機関へ電話または、二次元コードから予約してください。

※今年度特定健診を受診していない人が対象です。特定健診は年度に1回は無料ですが、2回目以降は自費になります。受診には受診券が必要なため、受診券がない人は問い合わせてください。

### 問合先

- 受診券の交付に関する事…国保年金課
- 健診内容に関する事…健康推進課



▲40代



▲50代



▲60代



▲70代

## 手話をやってみよう! ～ワンポイント手話講座㉙～

### 今月の手話「祖父、おじいさん(親族)」

右手人差し指の指先で頬を撫で下ろし上げた親指を曲げて  
上下します。

問合先 地域共生推進課



## 胃がん検診（胃内視鏡検査）

指定医療機関で胃内視鏡検査の胃がん検診を受けることができます。対象の人は受診しましょう！（集団検診での胃がん検診はエックス線検査になります）

**内容** 問診・胃内視鏡検査（鎮痛薬・鎮静剤は使用しません。）

**対象** 50歳以上で昨年度内視鏡検査による胃がん検診を受けておらず、今年度胃がん検診（エックス線検査または内視鏡検査）を受けていない市民（詳しくは下記を参照してください。）

**自己負担金** 2,000円

※生活保護受給世帯・世帯員全員が非課税世帯には減免制度があります。減免制度を利用するには検診前の手続きが必要となります。後期高齢者医療被保険者は、後期高齢者医療被保険者証（マイナ保健証）または資格確認書などの提示で無料となります。

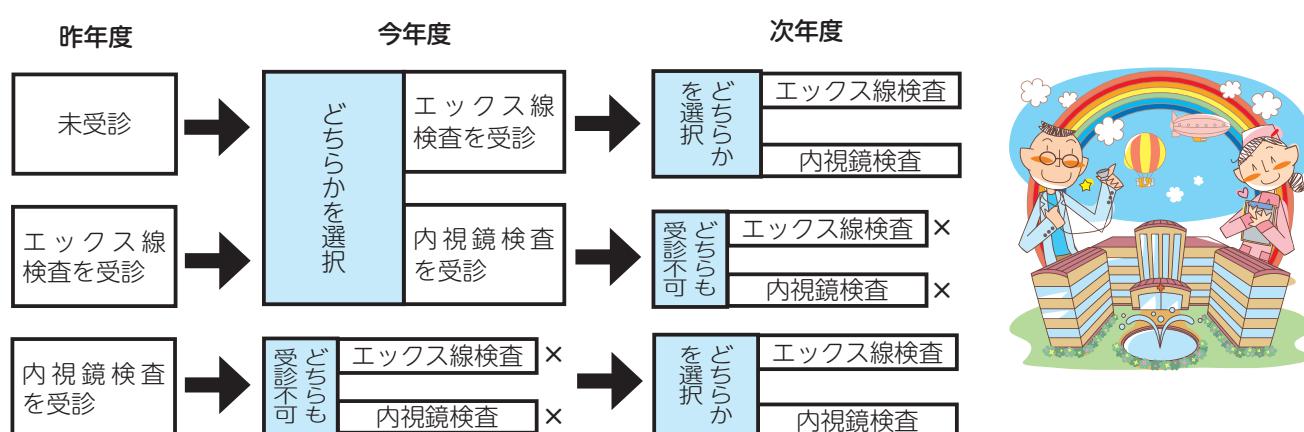
**申込** 直接、指定医療機関へ。持ち物などは申込時に確認してください。

**問合先** 健康推進課

※詳しくは市ホームページ（ID：12271）をご覧ください。



## 検診のフロー図



※検診の除外条件（入院中・胃疾患で受療中など）や検診の禁忌疾患（呼吸不全や急性心筋梗塞など）があります。抗血栓薬（ワルファリン・バファリンなど）を服用中の人は、主治医と相談してください。

**【ひとことアドバイス】**

●リボルビング払い（リボ払い）は、利用金額や回数にかかわらず、あらかじめ設定した一定の金額を毎月支払う

数年前ショッピングモールで勧誘されてクレジットカードを作った。利用明細はオンラインで確認するようだったが、スマートフォンが苦手なので見ていなかつた。最近、クレジットカードを使つてないのに毎月一定額の引き落としがあることに気づいた。カード会社に問い合わせると「申込時からリボ払いになつており、残債が18万円ある」と言われた。リボ払いにしたくない。（60歳代）



**利用明細は必ず確認！**  
**意図せぬリボ払いに注意**

●特に、リボ専用カードや自動リボ設定されているカードは、利用の際に「一括払い」と告げても自動的にリボ払いになります。カード申込の際は、よく確認しましょう。

●利用明細を確認することにより、毎月の支払残高や支払手数料などがいくらになるのかが分かるため、意図せずリボ払いになつていたことに早く気づけます。利用明細は必ず毎月確認し、不明な点があれば、すぐにカード会社に連絡しましょう。

困った時は、消費生活センターにご相談ください。

参考：（独）国民生活センター  
「見守り新鮮情報 第524号」



▲イラスト：黒崎 玄