

ちゃんと受けとる？

年1回

健診で体をチェック



あなたはどっち？

がん検診情報は
3面をチェック！

30歳以上の
国民健康保険
(国保) 加入者

75歳以上は全員該当
埼玉県後期高齢者医療制度
(後期高齢) 加入者

30~39歳

40~74歳

35歳以上で
より細かく
検査したい

全員

より細かく
検査したい

要申し込み

30歳代健診

30歳代の方へ、所沢市独自の健診です。

- ① 保険料の滞納がない30~39歳の所沢市国保加入者
- ② 申込はがきの場合は①30歳代健診希望②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を〒359-8501国民健康保険課 ☎2998-9131 に郵送・電話・電甲

共通事項

検査項目 血圧、血液、尿、肝機能検査など
受診医療機関 市内協力医療機関
自己負担額 800円 受診期限 平成30年3月31日(土)
◎各健診には追加できる検査項目があります。
詳細は市HP (Q健診) をご覧ください。

申し込み不要

特定健診 (国保)
健診 (後期高齢)

いずれも5月末に対象者に受診券を郵送しました。同封の案内をご覧ください。

- ▶ 特定健診 (国保)
- ① 40~74歳の所沢市国保加入者
- ② 国民健康保険課 ☎2998-9131
- ▶ 健診 (後期高齢)
- ① 受診日に市内在住の後期高齢加入者
- ② 同課 (後期高齢者医療担当) ☎2998-9218

要申し込み

人間ドック
検診料助成

より総合的な健診を希望する方には、検診料が助成される人間ドックがおすすめです。

- ① 次のいずれかに該当する方
- ② 国保…所沢市国保加入者で保険料の滞納がない35歳以上の方
- ③ 後期高齢…受診日に市内在住で保険料の滞納がない後期高齢加入者
- 検査項目 胸部エックス線、胃部エックス線、心電図、肺・肝機能検査など (各種がん検診も追加可能/別料金)
- 受診医療機関 市民医療センター
- 自己負担額 ▶ 人間ドック日帰りコース…22,380円 ▶ 生活習慣病コース…8,760円
- ④ 市民医療センター (人間ドック受付専用) ☎2998-2081 に電話、市HP (Q人間ドック) から電子申請
- ⑤ ①国民健康保険課 ☎2998-9131 ②同課 (後期高齢者医療担当) ☎2998-9218



- ▶ 国保加入者の方が年度内に助成を受けられるのは、30歳代健診、特定健診、人間ドックのいずれか1回のみです。
- ▶ 後期高齢加入者の方で、年度内に他の制度で同様の健診を受診した方は対象外です。



レベル3

避難指示
(緊急)

災害発生など状況がさらに悪化し、人的被害の危険性が非常に高まった場合

- ▶ 避難が遅れている人は、緊急に避難場所へ逃げる
- ▶ 外に出ると命が危ないときは、近くの安全な場所や、自宅内の安全な場所に避難する

レベル2

避難勧告

被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合

- ▶ すぐに避難場所へ逃げる
- ▶ 外に出ると命が危ないときは、近くの安全な場所や、自宅内の安全な場所に避難する

レベル1

避難準備・
高齢者等避難開始

避難勧告や避難指示 (緊急) を発令することが予想される場合

- ▶ 避難に時間を要する人 (高齢者、障害者、乳幼児など) と支援者は避難を始める
- ▶ その他の人は、避難の準備をする



避難準備情報の
名称変更

平成28年の台風第10号では、岩手県の高齢者施設で避難準備情報の意味が伝わっておらず、適切な避難行動ができませんでした。

これを踏まえ、高齢者などが避難を始める段階を明確にするため、名称が変わりました。
☎2998-6369

避難準備情報の入手方法

- ▶ 防災行政無線
放送内容は、防災行政無線放送確認専用フリーダイヤル ☎0120-100466 で確認できます。
- ▶ J:COM防災情報サービス (有料)
防災行政無線の内容や緊急地震速報を専用端末から確認できます。詳細は市HP (Q:COM防災) をご覧ください。
- ▶ とろざわほっとメール
防災行政無線の内容も配信。29年1月以前の登録者は新たに配信項目の追加が必要です。
✉ hotmail@tokorozawa-hotmail.jp に空メール、市HP (もしものときに) をご覧ください。
- ▶ テレビ埼玉データ放送 (地上デジタル3ch)
リモコンのdボタンを押して所沢市を選択すると、非常時には防災情報を見ることができます。