

40歳以上の被扶養者の皆さまへ特定健康診査受診券（セット券）を送付しました

令和4年6月17日付けで、40歳以上74歳以下の被扶養者の御自宅に「特定健康診査受診券（セット券）」を送付しました。特定健康診査は**無料**で受けられる健康診断です。御自身の健康管理のために、1年に1回受診しましょう。

1. 送付対象者

年度内に達する年齢が40歳以上75歳未満で、令和4年4月1日時点で資格を有している被扶養者



令和4年4月2日以降に資格を取得した被扶養者で、資格取得前に健診を受診しておらず、特定健康診査の受診を希望する場合は、別途受診券を送付しますので健康管理係まで御連絡ください。

2. 検査項目

身体測定、血圧測定、検尿、血液検査 等

詳細は特定健康診査受診券（セット券）に同封の案内文か、令和4年度福利ひろしま特集号16～17ページを御覧ください。



特定健康診査の結果から、特定保健指導対象者と判定された方は、病院によっては特定健康診査受診日当日に特定保健指導を受けることができます。当日受けられなかった方には別途御案内します。

HP：<https://www.kouritu.or.jp/hiroshima/tetsuduki/tokutei/tokuteikenkousinsatou/index.html>



臨床心理士ひとことコラム～シリーズ「セルフケア」～

「しんどいニュースと距離を置く」

新型コロナウイルスの流行や自然災害、事件や戦争にかかわるニュースなど、生活していると様々な情報が入ってきます。正しい情報を知ることは大切ですが、このような情報は、気づかないうちに私たちのこころを疲れさせてしまうことも。世の中でいろいろなことが起こっている時は、気になって情報を追いがちですが、その時間を少し、お笑いを観る、好きな音楽を聴く、読書をするなど、日常から離れる時間に変えてみませんか？そういった時間はこころのクッションとなり、忙しい日常をなんとかやり過ごすのを支えてくれます。



（こころの健康心理相談員 岡崎 彩）