

## 国民健康保険のかたの特定健診

## 9月は「特定健診受診促進月間」です

年に一度は健診を受け  
健康をチェックしましょう！

国民健康保険では、生活習慣病を早期に見出し健康を維持していくために特定健診を行っています。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診をし、健診の結果により本人に適した特定保健指導を行います。

## ◆対象者

坂東市国民健康保険に加入しているかたで、40歳～74歳までのかた

## ◆健診に必要なもの

- ① 特定健診受診券
- ② 被保険者証(保険証)
- ③ 負担金

40歳～69歳のかた

1000円

70歳～74歳のかた

500円

## ◆今後の特定健診

(コミュニティ健診)の予定

10月2日(金)から14日(水)にかけて、市内の公民館などで特定健診を行います。

詳細については、平成27年度保健事業予定表または広報坂東お知らせ版(9月17日号)でご確認ください。

● 特定健診には、保健センターや公民館などで受診する集団健診と医療機関で受診する個別健診があります。個別健診は市と契約している県内500以上の医療機関で受診することができます。

## ■お問合せ

保険年金課 岩井仮設庁舎  
内線1732

## ■スマートフォンアプリに気を付けましょう！

子どもに自由にダウンロードさせたり、使わせたりすることが好ましくないアプリが流通しており、これらを通じて犯罪の被害などにあったり、個人情報流出したりする可能性があります。

これまでに発生した犯罪の実例と対応策を紹介しますので、犯罪被害に遭わないようにしましょう。



## 事例1 児童に対する性的虐待

犯人はコミュニティサイトで知り合い、その後何度も画像送信を要求して、裸の画像を送らせた。

◎画像がネット上に流出するおそれがあります！

## 事例2 個人情報流出～不正アプリ

犯人は動画再生アプリにウイルスを組み込み、ダウンロードした利用者から登録した電話番号やメールアドレスなどの個人情報を抜き取った。

◎相手がどんな人かわからず、会うと犯罪の被害に！

## このような被害に遭わないために…

- 使用状況や家庭環境に合わせて親子ルールを作る
- 子どものスマートフォンの使用状況をしっかり把握する
- 安易にフィルタリングを解除しない

※フィルタリングとは有害なサイトへのアクセスを制限するサービスです



## ひばりくん防犯メールに登録して、防犯意識を高めよう!!

- ◎二セ電話詐欺被害防止や不審者情報など境警察署管内で発生した事案や防犯対策を配信中！
- ◎登録は無料で、右側のQRコード、もしくは茨城県警のホームページから登録できます。
- ◎お住まいの地域のみ登録も可能です。

