

市国民健康保険に加入している40歳以上の方へ

からだの健康確認!

特定健康診査を受けましょう

近年、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群が増加しており、その治療にかかる医療費が年々増えています。

特定健康診査では生活習慣病の芽を早期発見することができ、早期治療・生活習慣の改善へと結びつけることができます。

特定健康診査を受けていない方は、年1回必ず受診し健康状態をチェックしましょう。



◎受診の際の注意事項

特定健康診査を受診できるのは年1回となります。重複受診(年2回受診してしまつた、特定健康診査と人間(脳)ドック助成の両方を受けてしまつたなど)があつた場合は、料金を返金していただく場合があります。

また、国民健康保険の資格を喪失(社会保険への加入など)した場合は、特定健康診査受診券(桃色)を使った特定健康診査は受診できなくなります。受診を希望される場合は新たに加入した保険者で受診券を発行してもらふ必要があります。

特定健康診査の受診方法

(年度内の重複受診は不可)

① **みらい健診で受診する**

市健康管理予定表または市ホームページで日程・会場・受診方法を確認してください。

※みらい健診②の日程は、本紙●ページをご覧ください。

② **医療機関で受診する**

近隣で受診可能な医療機関は、特定健康診査受診券裏面に記載しています。それ以外の医療機関についてはお問い合わせください。受診の際は必ず医療機関へ事前予約が必要です。

③ **人間ドック・脳ドックの助成制**を利用して医療機関で受診する
事前に市役所で人間ドック・脳ドックの助成申し込みが必要です。助成対象となる契約医療機関についてはお問い合わせください。また、脳ドックの助成は3年に1回の助成となりますので、注意してください。

◎受診時に持参するもの

特定健康診査受診券(桃色)、国民健康保険証、自己負担額※住民税非課税世帯の方は、健診負担額が無料になります。詳細および手続方法についてはお問い合わせください。

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎58-2111 (内線4406)

介護予防カレンダー (10月)

○地域体操クラブ

シルバリーハピリ体操指導士によるいきいきヘルス体操

実施時間：午前10時～11時30分

会場	実施日
板橋コミュニティセンター	6日(木) 13日(木) 20日(木) 27日(木)
谷井田コミュニティセンター	6日(木) 13日(木) 27日(木)
みらい平コミュニティセンター	4日(火) 18日(火) 25日(火)
きらくやますこやか福祉館	7日(金) 14日(金) 21日(金)
青木自治会館	3日(月) 17日(月) 24日(月)
谷和原公民館 谷原分館	4日(火) 11日(火) 18日(火) 25日(火)
谷和原公民館 福岡分館	6日(木) 13日(木) 20日(木) 27日(木)
内宿公民館(筒戸)	24日(月)
西ノ台倶楽部	19日(水) 26日(水)

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、健康運動指導士による運動

実施時間：午後1時30分～3時

会場	実施日
伊奈公民館	6日(木) 13日(木) 20日(木) 27日(木)

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※事前申し込みは不要です。

※悪天候時や積雪、災害時などは休講になる場合があります。参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58-2111 (内線4306)