

特定健康診査は

受診しましたか？

国民健康保険に加入している40歳以上の方へ

日本人の生活習慣の変化や高齢者の増加などにより、近年、糖尿病などの生活習慣病の有病者・予備群が増加しており、生活習慣病を原因とする死亡は、全体の約3分の1にもものぼると推計されています。

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。

特定健康診査を受けるには次の方法で

受診してください（年度内の重複受診は不可）

1 みらい健診で受診

▼日程：2月9日(日)

▼受付時間：午前9時30分～11時
午後1時30分～3時

▼場所：谷和原保健福祉センター

▼特定健康診査受診券（うぐいす色）、受診勧奨はがき、国民健康保険証、自己負担額を持参し、受診してください。予約の必要はありませんので直接会場へお越しください。

2 契約医療機関で受診

特定健康診査受診券（うぐいす色）、国民健康保険証、自己負担額を持参し、ご希望の契約医療機関で受診してください。

れています。

※平成25年4月1日までに国民健康保険に加入されている40歳以上の方には、4月に特定健康診査受診券を送付しています。

（平成25年4月2日以降に国民健康保険に加入された方で、受診を希望される方は、国保年金課までお問い合わせください）

なお、今年度（平成25年4月1日～平成26年3月31日）人間・脳ドックを市の助成券を利用して受診した方およびこれから受診する予定のある方は、特定健診は受診できません。

問 伊奈庁舎国保年金課 ☎58
2111（内線1185）

大人の風しん予防接種

助成申請はお済ですか？

（医療機関へ事前予約が必要ですが）。特定健康診査契約医療機関については、受診券に記載さ

市では、先天性風しん症候群の予防を図るとともに、安心して妊娠していただくため、大人の風しんの任意予防接種の費用の一部を助成しています。（詳細は、広報No.86をご覧ください）

大人の風しん予防接種助成申請期限は、3月31日(月)までです。ので、大人の風しん予防接種助成対象者の方で、平成25年度中に風しん単抗原ワクチンまたは

介護一次予防事業

生き生きクラブ参加者募集

45分～11時30分

いつまでもイキイキとした生活を送るために、「介護予防」（介護が必要な状態にならないようにすること）に取り組んでみませんか？生き生きクラブでは、シルバリーハビリ体操指導士と一緒に、介護予防のために考えられた【いきいきヘルス体操】や【いきいきヘルスいっぽ体操】を行います。これらの体操は、だれでも簡単にできる体操ですので、体力に自信のない方も安心して参加できます。肩こり・腰痛・膝痛・転倒などの予防を一緒に楽しく行いましょう。

【いきいきヘルス体操】とは
日常生活に欠かせない動作を楽に行えるようにするもので、座りながらでもできる体操

【いきいきヘルスいっぽ体操】とは
筋力をつけたり、体の柔軟性を高めたりする体操

開催場所：総合運動公園青少年研修道場

開催日時：毎週火曜日（4月上旬～7月下旬）の午前9時

※受付は午前9時15分から開始し、希望者のみ血圧測定を行います。

※お申し込みいただいた方には、後日詳しい案内を郵送します。

※簡単な体操ですが、病気にかかられている方は、かかりつけの医師に参加の可否をご確認ください。

▼対象者：市内に住んでいる65歳以上の方

▼定員：50人

▼定員になり次第締め切りますのであらかじめご了承ください。

▼参加費：無料

▼送迎：有

※送迎できる人数に限りがあります。自家用車などで会場に来られる方はご協力ください。

▼申込先：介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

▼申込期間：2月12日(木)～28日(金)

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58
2111（内線1175）

問 健康増進課（谷和原保健福祉センター内） ☎25
2100