

加入者の
保健加保
の特

75歳になると どう変わるの？

75歳の誕生日前日まで

「特定健康診査」

75歳になるまでは「特定健康診査（特定健診）」を自己負担金1000円で受診します。

自己負担
1000円

無料
(検査項目が変わります)

75歳の誕生日当日から

「後期高齢者の健康診査」

75歳の誕生日当日からは、後期高齢者医療被保険者になりますので、「後期高齢者の健康診査」を受診することになります。この場合、健診費用は無料ですが、心電図、眼底、貧血検査の

項目はなくなります。

また、後期高齢者健診の受診券については、75歳の誕生日前に保険証と一緒に郵送します。

なお、特定健診、後期高齢者の健康診査ともに、市で実施しているみらい健診で受けることができます（下図参照）。

● 特定健康診査、人間ドック・受診券に関すること：伊奈庁舎国保年金課 ☎58-2111（内線1182）
● みらい健診に関すること：健康増進課（谷和原保健福祉センター内） ☎25-2100

● 7月、8月に実施するみらい健診①（胃がん検診あり・要予約）

健診日	会 場	申込期間・時間	定 員	申し込み方法
7月12日(日)	谷和原保健福祉センター	6月24日(水) ～26日(金) 午前9時～午後5時	各日 200人	次のいずれかの方法でお申し込みください。 ①申し込み専用電話 ☎25-2983 ②健康増進課窓口 ※本人または同一世帯のみ受け付け可能
7月24日(金)	伊奈保健センター	7月6日(月) ～10日(金) 午前9時～午後5時		
8月2日(日)	伊奈保健センター	午前9時～午後5時		

※詳しくは、「健康管理予定表」をご覧ください。

～健康な体は食事から～

ヘルシー クッキング教室

この教室は、食生活改善推進員の指導のもと、健康食の調理実習を中心に学ぶ講座です。本年度は6月、7月、9月、10月、11月、翌年2月に実施する予定です。

今回は、6月の内容をお知らせします。

◆日 時 6月23日(火)
午前10時～午後1時

◆会 場 伊奈保健センター

◆メニュー

- 豚肉のカレー煮
- レタスとえのきのスープ
- 夏野菜サラダ
- 牛乳かん

◆費 用 1人 200円

◆定 員 20人

※申し込み多数の場合は抽選

◆申込期限 6月12日(金)

◆申 問 健康増進課
(谷和原保健福祉センター内)
☎25-2100

【6月スケジュール】

講習・教室	期 日	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	2日(火)	午前9時	無料
	7日(日)	午後1時	
	13日(土)	午後1時	
	17日(水)	午後6時30分	
肩こり・ 腰痛体操 (40分程度)	3日(水)	午前11時	100円
	10日(水)		
	17日(水)		
	24日(水)		
チューブ運動 (30分程度)	4日(木)	午前11時	100円
	11日(木)		
	18日(木)		
	25日(木)		
※2 バランスボール (1時間程度)	5日(金)	午前11時	100円
	12日(金)		
	19日(金)		
	26日(金)		

◎ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

ご利用ください！
健康増進室

健康増進室の利用について

- 火・土・日 午前9時～午後8時30分
- 日曜日 午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
- 料 金 1回あたり100円（免除制度あり）

※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

※1 健康増進室利用講習会

●対象者 市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方

●定員 各日8人（予約制）

●申し込み方法 健康増進課まで、電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは本人、家族のみです。

※ミニ教室：「健康増進室利用講習会」を受けた方のみ、ご利用いただけます（申し込み方法は講習会と同じです）。

都合により休講、変更する場合があります。

●定員 各日17人（予約制・定員になり次第締め切り）

《申し込み》

5月27日(水)から受け付けます。月・金（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

◆申 問 健康増進課（谷和原保健福祉センター内）
☎25-2100