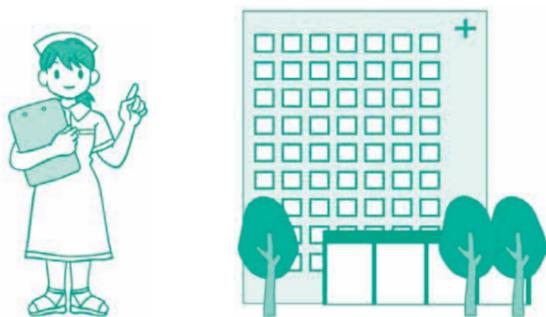


忘れずに申請(受診)しましょう

- ①特定健診→40歳から74歳までの国民健康保険加入者
- ②高齢者インフルエンザ予防接種→接種当日60歳以上で下記に該当する人
- ③人間ドック費用の一部助成→国民健康保険や後期高齢者医療保険加入者



②高齢者インフルエンザ予防接種

インフルエンザは風邪と違い、高齢者が感染すると重症化することもあります。ワクチンの効果が維持される期間は、接種後およそ2週間から5カ月とされています。

5月に黄色の封筒でお知らせした「受診シール」を持参し、流行する前の12月中旬までに接種を受けましょう。

とき 10月1日(土)～12月31日(土)

ところ 市が委託した医療機関

※利根沼田以外の医療機関で希望される場合は、事前に健康課までご連絡ください

対象

- 接種当日65歳以上の人
- 接種当日60歳から65歳未満の人で、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人

費用 個人負担1,200円

※生活保護世帯の人は申し出により無料

持参するもの 受診シール、保険証、健康手帳

※予診票は医療機関にあります

問い合わせ 健康課予防係(保健福祉センター内)☎内線76207へ

①特定健診

特定健診は、生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドロームに着目した健診です。

心臓病や脳卒中といった命に関わる深刻な病気を防ぐため、改善が必要な人には特定保健指導「減る脂い(ヘルシー)教室」を行うことで、メタボリックシンドロームの発症と進行を予防します。年に1度、各実施医療機関で必ず受診しましょう。

対象 40歳から74歳までの国民健康保険加入者

※本年度中の人間ドック受診者は対象外

受診期限 10月31日(月)

問い合わせ 健康課予防係(保健福祉センター内)☎内線76207へ

③人間ドック費用の一部助成

国民健康保険や後期高齢者医療保険加入者の、人間ドック費用の一部を助成します。

本年度中に人間ドック受診予定の人は、申込期限までに必ず申請してください。

助成額

○国民健康保険加入者/検診費用の3分の2の金額(最大25,000円)

○後期高齢者医療保険加入者/20,000円

※本年度に特定健診、後期高齢者健診を受診した人は対象外です

申し込み 10月31日(月)までに市民課国保年金係、または白沢・利根支所生活係へ

問い合わせ 市民課国保年金係☎内線3132へ

国民年金の任意加入制度

年金の窓口からお知らせ



老齢基礎年金は、20歳から60歳までの40年間保険料を納めないと満額で受け取れません。保険料の納め忘れなどにより、納付期間が40年間に満たない人は、国民年金に任意加入して保険料を納めれば満額に近づけることができます。任意加入手続きができる人は次のとおりです。

①60歳から65歳未満で、満額の老齢基礎年金を受けられない人

※老齢基礎年金の繰り上げ受給者は不可

②65歳以上70歳未満で、老齢基礎年金の受給資格期間を満たさない人

③20歳以上65歳未満で、海外在住の人

問い合わせ 渋川年金事務所国民年金課☎0279-21607へ

ひとり親家庭の皆さんへ

「親子そばうち・おやきづくり体験教室」の参加者募集

とき 11月6日(日)午前10時～午後1時30分

ところ 南郷の曲屋(利根町日影南郷158-1)

対象 市内在住のひとり親家庭の

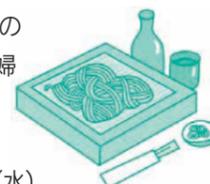
親子(子どもは18歳以下)、寡婦

定員 30人(先着順)

参加費 1人500円

申込期間 10月5日(水)～26日(水)

申し込み・問い合わせ 母子会事務局・子ども課子育て支援係(東原庁舎内)☎内線77257へ



会場は南郷の曲屋です

あっぷりんカフェ

4月から実施しているあっぷりんカフェには、毎回多くの皆さんにご来場いただき、お茶を飲みながら交流したり、手芸や紙細工、脳トレなどを楽しみながら、ゆったりと利用されています。

今月は、27日(木)に実施され、認知症啓発紙芝居を予定しています。申し込みは不要です。ぜひ、気軽にお出掛けください。

とき 毎月第4木曜日午前9時30分～正午

ところ 中央公民館3階講義室

対象 市民

参加費 無料

問い合わせ 沼田市地域包括支援センター(東原庁舎内)☎1112へ



楽しみながらゆったりと

介護予防かくしゃく教室(冬コース)

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係(東原庁舎内)☎内線77272



- ①階段を昇るときに手すりや壁を使う
 - ②椅子に座った状態から立ち上がる時に何かにつかまる
- 介護予防かくしゃく教室は、体と口の体操を取り入れた介護予防教室です。対象項目に該当する人は、ぜひご参加ください。
- 対象 65歳以上で、主治医から運動制限を指示されておらず、介護保険の認定を受けていない人のうち、次の①から⑤の3項目以上に該当する人

期間	曜日	対象区域	会場
12/7～3/15	水	沼田西・薄根中学校区	花の苑
12/9～3/24	金	沼田南・沼田東・白沢中学校区	内田病院
12/13～3/21	火	利根・多那中学校区	菜の花館園原
12/14～3/22	水	沼田・池田中学校区	ききょうの里

※全14回。週1回(午後)、中学校区単位で開催します

- ③15分程度続けて歩いていない
 - ④この1年間に転んだことがある
 - ⑤転倒に対する不安が大きい
- 定員 各会場12人程度
- 参加費 無料
- 申し込み 電話、または直接高齢福祉課介護予防係(東原庁舎内)へ
- ※申し込み受け付け後、状況確認のため、保健師や看護師が訪問します
- その他 送迎有り