

健康管理で病気予防と医療費削減に 特定健診と人間ドック

自身の健康に責任を持ち、軽度な体調不良は自分で手当てすることをセルフメディケーションといいます。特定健診などを受診し、健康状態を知りましょう。医療費の削減にもつながります。

【特定健診】

生活習慣病のリスクを高め、心臓病や脳卒中などの一因にもなるメタボリックシンドロームに着目した健診です。

対象 国民健康保険加入の40歳から74歳

※人間ドック受診者は対象外

受診期限 12月末日

問合せ 健康課予防係 ☎内線 3163

〈特定保健指導〉

特定健診の結果から生活習慣病の発症や進行予防などを目的に、改善が必要な人に特定保健指導「減る脂い教室」への参加をお知らせしています。

問合せ 健康課保健係 ☎内線 3166

特定健診 **1002300** 国保人間ドック **1002306**

後期人間ドック **1002307**

〈令和3年度特定健診受診の有無と生活習慣病等1人当たりの医療費〉



※資料：KDBシステム（令和3年度）より

【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の加入者を対象に助成します。来年3月末日までに受診予定の人は、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（上限2万5千円）／後期高齢者医療保険加入者 2万円

※特定健診および後期高齢者健診を受診した人は対象外

申込み 12月28日（水）までに国保年金課国保係、または白沢支所・利根支所生活係

問合せ 国保年金課国保係 ☎内線 3133

各サークルで会員募集中 介護予防自主サークル

1012506

講師の指導のもとで、高齢者向け筋トレやストレッチ、スローエアロビックス、口くう体操、脳トレなど楽しく行っています。

サークル名	とき	ところ
仲良しサークル	月曜/午前10時～11時30分	老健とね
ききょうクラブ	火曜/午前10時～11時30分	サンワ武道館
さわやかクラブ	火曜/午後1時30分～3時	利南地区コミュニティセンター
すこやかサークル	水曜/午前10時～11時30分	サンワ武道館ほか
シニア体カアップサークル	第2・4木曜/午前10時～正午	上原町区民館
ピンコロサークル	木曜/午前9時45分～11時45分	老健とね
いきいきサークル	金曜/午前10時～正午	サンワ武道館
吹割クラブ	月2回金曜/午前10時～11時30分	利根保健福祉センター

対象 マスク着用上でも運動制限のない概ね60歳以上の市民

講師 うすねニュースポーツクラブ指導員

費用 月約1,500円（サークルで異なる）

その他 任意スポーツ安全保険あり（65歳以上年額1,200円、64歳以下年額1,850円）

申込み 各サークル代表者（健康課で確認）

問合せ 健康課保健係 ☎内線 3169

正しい動きで健康維持を ラジオ体操講習会



正しい動きや姿勢を学んで、健康の維持や向上に役立つ効果的なラジオ体操を実践してみませんか。

とき 10月29日（土）午後2時～3時30分

ところ ZACROS アリーナぬまた

対象 市民

講師 岡本美佳さん（NHKテレビ・ラジオ体操指導者）、戸塚寛子さん（同アシスタント）

定員 100人（先着順）

費用 無料

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3166