

特定健診・健康相談のご案内

Q. 今年の健診をどのように受けてみたいですか？

① 集団健診で気軽に安く受けたい

集団健診の日程を確認し、電話で予約してください。
予約先 沖縄県健康づくり財団 ☎889-6452
 ※「宜野湾市の健診ガイド」4ページ

② 病院で個別健診や人間ドックで受けたい

健診実施医療機関を確認し、電話で予約してください。
予約先 各医療機関
 ※「宜野湾市の健診ガイド」3ページ

※「宜野湾市の健診ガイド」
 健診の項目や料金、該当の医療機関、集団健診の日程などをまとめた資料です。
 受診券または国民健康保険被保険者証に同封されていますが、お手元がない場合は、保健相談センター(☎898-5583)もしくは国民健康保険課の窓口へお問い合わせください。

Q. 健診結果はどうでしたか？

③ ほとんど基準値以内だった

健康チェックのため、来年も健診を受けましょう！

④ いくつか基準値を超えていた

健康相談で生活習慣を見直しましょう！
 (食事・運動・治療等の相談は無料)

集団健診のお知らせ 特定健診がん健診

8月22日(土)・23日(日) 場所:宜野湾市役所

予約先 沖縄県健康づくり財団 ☎889-6452 受付時間8:30~16:00

予約受付期間 7月22日(水)~7月24日(金)

上記の予約受付期間以降は、定員に空きがある場合には保健相談センターにて受付を行います。
予約が優先となります！

問合せ：健康増進課（保健相談センター） ☎898-5583

おくりたい 未来の自分に きれいな歯！

宜野湾市では、3歳児でむし歯をもっている子どもの割合が30.4%と、全国の19.07%と比べて高い状況にあります(平成24年度)。

乳歯は永久歯よりもむし歯になりやすいので、家族の方の仕上げ磨きが必要です。また、大人では歯周病によって歯を失ってしまう人が多くなっています。

家族みんなで、お口や歯の健康を守るために、日頃からの丁寧な歯磨きと、定期的な歯科健診を受けましょう！いつでも気軽に相談できて頼れるかかりつけの歯医者さんを作っておくことをおすすめします☆



問合せ：健康増進課（保健相談センター） ☎898-5583

仲間で美らライフ！出前講座

生活習慣病予防や健康づくり等に必要な講話および運動実技を保健師、健康運動指導士、栄養士が出張し、出前講座を行います。

<講座内容(例)>

メタボリックシンドロームについて
 脂肪を燃やす効率のいい運動方法について
 バランスのいい食事について など

日時 6月~7月(月・水・木・金曜日でグループと調整)
 9:00~16:00(各講座1~2時間)

場所 グループにて確保(宜野湾市内)

対象 運動制限のない市内在住または在勤の方

受講料 無料 **定員** 8~15名程度の1グループ

申込方法 電話または窓口にて受付(予約制)

申込期間 7月10日(金)まで

問合せ：健康増進課（保健相談センター） ☎898-5583



健康・福祉のコーナー

65歳からの筋力トレーニング「がんじゅアップ教室」

いつまでも元気であるために、自宅で行える筋力トレーニング運動と健康に役立つ知識を学ぶ教室です。認知症予防にも効果がある運動も取り入れました！

日時(全12回、10:00~12:00)

- ①8月18日~11月17日 毎週火曜日
- ②9月4日~11月20日 毎週金曜日

場所

- ①老人福祉センター ②勤労青少年ホーム

対象

- ・市内在住の65歳以上で介護認定を受けていない方
- ・医師からの運動制限のない方
 (医師からの意見書を出していただくこともあります)
- ・原則として教室全日程に参加できる方

定員 20名 **受講料** 無料(送迎なし)

申込期間

- ①7月15日(水)~8月4日(火) ②8月3日(月)~21日(金)
- ※窓口または電話で受付後、申込書をご提出ください。
- ※応募多数の場合は新規の方を優先に抽選を行い、決定を通知します。

問合せ：介護長寿課 ☎893-4411 内線183

65歳からの「はつらつ！複合型介護予防教室」

「マイナス5才の若返り！」をめざして、運動・栄養・お口の健康づくりを学びませんか？認知症サポーター養成講座も開催します！

日時 8月12日~11月18日 毎週水曜日
 (全12回)10:00~12:00

場所 勤労青少年ホーム **受講料** 無料(送迎なし)

定員 20名 **申込期間** 7月13日(月)~7月31日(金)

- ※窓口または電話で受付後、申込書をご提出ください。
- ※応募多数の場合は新規の方を優先に抽選を行い、決定を通知します。

問合せ：介護長寿課 ☎893-4411 内線183

高齢者の肺炎球菌予防接種の通知書について (お詫びとお知らせ)

今年度の定期接種の対象となる方へ発送しました「高齢者の肺炎球菌予防接種のお知らせ」(紫色の封書)内の通知書(予診票)において、接種料金4,000円の表示もれがありました。対象となった市民のみなさまには、混乱をまねくこととなりましたことを深くお詫び申し上げます。

なお、今年度の対象で肺炎球菌予防接種をご希望の場合、**4,000円の自己負担金**(生活保護の方は自己負担金なし)が必要となりますことを、併せてお知らせいたします。

問合せ：健康増進課（保健相談センター） ☎898-5583

がんじゅ~広場

65歳以上の方に健康づくり教室を開催しております。肩こり・膝痛などでお困りの方、専門のスタッフと一緒に自宅で行える体操(動作法)を用いて正しい姿勢を学び痛みの緩和や予防を図ります。

実施日 毎週金曜 10:00~12:00(9:00受付開始)
場所 老人福祉センター **受講料** 無料 ※申込不要

問合せ：介護長寿課 ☎893-4411 内線206

誕生により赤ちゃんを亡くされた方の「分かち合いの集い」

日時 6月28日(日) 13:30~16:30

場所 中央公民館3階 研修室2

対象 流産・死産・新生児死亡により赤ちゃんを亡くされた女性とその家族 **参加費** 無料
 ※お子さま同伴の参加はできません。ご了承ください。

問合せ：私らしいお産を考える会 ☎070-5815-6905

健康相談（保健相談センター ☎898-5583）

毎週月・火・金曜日(祝日を除く) 13:00~15:00

毎週火・水曜日(祝日を除く) 9:00~11:00

介護保険施設での負担限度額認定（食費・居住費の軽減制度）

介護保険施設での「食費」や「居住費(滞在費)」は、原則として介護保険の給付対象外ですので、利用者の方にお支払いいただくこととなります。ただし、所得が低い方は「介護保険負担限度額認定」を受けることにより、食費・居住費(滞在費)の負担が軽減されます。

	認定要件 (本人と世帯全員が住民税非課税であることが前提)	居住費等の負担限度額(1日あたりの金額)				食費の負担 限度額
		ユニット型個室	ユニット型準個室	従来型個室	多床室	
第1段階	老齢福祉年金の受給者、生活保護の受給者	820円	490円	490円(320円)	0円	300円
第2段階	「合計所得金額」+「課税年金収入額」が80万円以下の人	820円	490円	490円(420円)	370円	390円
第3段階	利用者負担段階第2段階に該当しない人	1,310円	1,310円	1,310円(820円)	370円	650円

※()内の金額は、介護老人福祉施設または短期入所生活介護を利用した場合の負担限度額です。

【重要】8月1日から負担限度額認定の要件に次の2点が追加されます。

- ①配偶者(世帯分離していても)の住民税が非課税であること。
- ②預貯金等の額が単身で1,000万円以下、夫婦で2,000万円以下であること。

現在、負担限度額認定を受けている方については、有効期限が7月31日までとなっています。8月1日以降も認定を受けるためには、7月31日までに更新申請が必要となります。※更新認定の審査には上記の追加要件が適用されます。

問合せ：介護長寿課 ☎893-4411 内線183