

運動で健康づくりに取り組みませんか

ユーパレス弁天プール・トレーニングジム利用料補助

●申し込み・問い合わせ先 保険年金課 ☎(248)1275

ユーパレス弁天を利用して健康づくりを始めませんか。ユーパレス弁天のプールまたはトレーニングジムで使える補助券を交付します。1回につき200円を補助します。

▼対象

- ・国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している人
- ・本年度中に満40歳以上になる人
- ・保険料（保険料）の滞納がない世帯の人
- ・国民健康保険加入者の場合、令和元年度中に特定健診（人間ドックを含む）を受診した人

※国民健康保険・後期高齢者医療制度の保健事業の一環のため社会保険に加入している人は対象外です。

▼申込場所 保険年金課

※西合志総合窓口（御代志市民センター）、須屋支所、泉ヶ丘支所では受け付けできません。

▼持ってくるもの  
保険証、印鑑（認め印可）

▼交付枚数・募集人数

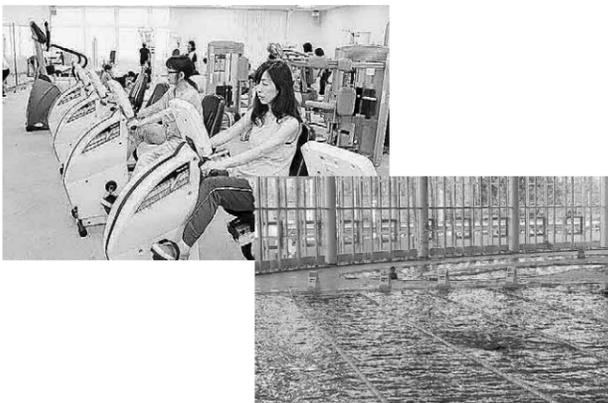
①国民健康保険（1人30枚）

・1期 先着3000人

・2期 先着2000人

※2期は9月中旬から交付する予定です。詳しくは広報こうし8月号でお知らせします。

②後期高齢者医療制度（1人50枚）  
先着1000人



市国民健康保険・後期高齢者医療制度

人間ドック受診費用を補助します

●申し込み・問い合わせ先 保険年金課 ☎(248)1275

人間ドック受診費用の一部を補助します。健診受診は健康づくりの第一歩です。早期発見・早期治療のため、定期的に受診しましょう。

▼対象（いずれも先着順）

- ①国民健康保険加入者（950人）
- ・令和2年4月1日時点と受診日時点で国民健康保険に加入している人
- ・本年度中に満40歳以上になる人
- ・国民健康保険税の滞納がない人
- ・特定健診（集団健診・個別健診）を受けない人

②後期高齢者医療制度加入者（140人）

・受診日時点で後期高齢者医療制度に加入している人

・後期高齢者医療保険料の滞納がない人

・後期高齢者健診（集団健診・個別健診）を受けない人

▼補助の内容 人間ドック検診料金の7割以内で、上限25,000円

▼申込期間 5月7日（木）～6月30日（火）※平日のみ。期間を過ぎると受け付けできません。

▼申込場所 保険年金課、西合志総合窓口（御代志市民センター）、須屋支所、泉ヶ丘支所

▼持ってくるもの  
保険証、印鑑（認め印可）

※コース内容・料金表などは4月20日（月）以降に各申し込み窓口へ配置します。

※人間ドック補助金申請書は5月7日（木）から各申込窓口へ配置します。

▼注意事項

受診日前に国民健康保険の資格を喪失（社会保険への加入など）した人には補助ができません。特定健診・後期高齢者健診との二重受診などで補助対象に当てはまらないと判明した場合は、全額受診者負担となります。



地域で介護予防

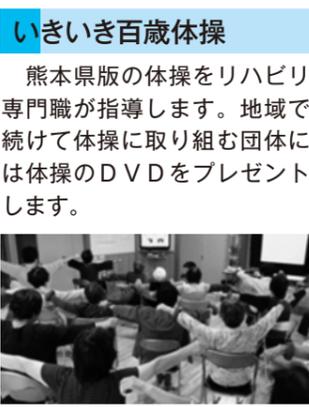
地域包括支援センター出前講座

●申し込み・問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎(248)1126

老人クラブや地域の集まり（65歳以上が集まる団体）に、職員を派遣して健康教育を行います。

これからも、いきいきと暮らし続けるため自身の健康を見直す機会をつくり、地域全体で介護予防に取り組みましょう。

※各講座は開催回数に限りがあり、1団体1つ申し込み可能。講師の都合のため、早めにご予約ください。



いきいき百歳体操

熊本県版の体操をリハビリ専門職が指導します。地域で続けて体操に取り組む団体には体操のDVDをプレゼントします。

音楽教室

音楽講師を派遣し歌唱や楽器演奏を行ないながら、口腔体操や肩こり改善体操をします。認知症予防にも効果があります。



栄養指導教室

管理栄養士を派遣し、低栄養にならない食事、夏場や冬場を乗り切る食事などを紹介します。

歯科指導教室

歯科衛生士を派遣し、日頃の歯みがき、義歯の手入れの仕方を紹介します。歯ブラシのプレゼントがあります。

介護予防健診

握力、歩く速さ、片足立ちなどの体力測定、筋量測定を行ないます。軽運動の紹介もします。

認知症サポーター養成講座

専門職が認知症の現状や予防方法を紹介します。認知症サポーターの証であるオレンジリングのプレゼントがあります。

骨密度測定

骨密度の測定を行ない、結果説明と骨粗しょう症予防のポイントや軽運動を紹介します。

終活講座

医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域で過ごすための制度の紹介や、最期について考えるきっかけづくりを行ないます。

65歳以上限定 腰痛・膝痛のある人におすすめ

こつこつ健脚塾 4期生募集

●申し込み・問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎(248)1126

足に痛みがあると歩き方や姿勢が崩れ、膝や腰に負担がかかり転倒につながります。正しい歩き方、靴の選び方、爪のトラブル対処法、セルフマッサージなどを専門職が教えます。

学習と実践を組み合わせた全12回の講座です。講座終了後も講座での学びを継続し、いつまでも自分で歩ける体づくりを始めましょう。

▼ところ 野々島市民センター

▼対象 65歳以上で医師からの運動制限がない人

・直接会場に来られる人

・今まで参加したことがない人

▼定員 先着25人

▼持ってくるもの  
運動靴（室内用）、筆記用具、タオル、飲み物、参加費（1回200円）



と き	内 容	
5月13日(水)	午前9時30分～正午	体力測定、歩行測定
5月20日(水)	午前10時～正午	介護予防とロコモについて、筋トレ
5月27日(水)		足の筋肉について、下肢筋トレ
6月10日(水)		足のトラブルについて、新聞紙を使った体操
6月17日(水)		歩行について、正しい歩き方、ウォーキング
6月24日(水)	午前10時～正午	調理実習&試食会
	午後1時～午後3時	2人組で行なう筋トレ
7月1日(水)	午前10時～正午	足指のトラブルについて、タオル運動
7月8日(水)		爪のトラブル対処法・予防法
7月15日(水)		セルフマッサージ、サーキットトレーニング
7月22日(水)		靴の選び方、屋外ウォーキング
7月29日(水)		午前9時30分～正午

▼申込開始日 4月20日（月）  
※今年度は5期生（9月～11月）、須屋市民センター）、6期生（令和3年1月～3月、ヴィーブル）の開催も予定しています。