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　健康づくり推進課(ヴィーブル内)　☎(248)1173

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
次の全てを満たす人
・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
・保険税(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2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
健康づくり推進課(ヴィーブル内)
※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

▼交付枚数・募集人数
①国民健康保険(1人30枚)
・1期　先着300人(受付中)
・2期　先着200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でお知らせします。
②後期高齢者医療制度(1人50枚)
先着100人(受付中)

市国民健康保険・後期高齢者医療保険加入の人へ

令和3年度の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　健康づくり推進課(ヴィーブル内)　☎(248)1173

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(900人)
・令和3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　人間ドック受診費用の7割以内で、上限25,000円

▼申込期間
5月10日(月)～6月11日(金)
※期間を過ぎたら受け付けできません。

▼申込場所　健康づくり推進課(ヴィーブル内)、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
※コース内容・料金表などは4月19日(月)以降に各申込窓口に配置します。
※人間ドック補助金申請書は5月6日(木)から各申込窓口に配置します。

▼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。

生活習慣を見直しましょう

コロナ禍でも運動で健康維持

●問い合わせ先　秘書政策課　☎(248)1028

市では市民の皆さんが安心して健康で幸せに暮らし続けることができる「健康幸福都市こうし」の実現を目指し、コロナ禍でも取り組める健康増進事業を実施しています。

昨年実施した、バーチャルウォーキング大会に参加し、現在もルーロ合志のフィットネスクラブ「コレカラダ」で運動を継続している栗原さんに、健康維持の秘訣を伺いました。

栗原　康幸さん
(西須屋団地)

Q1日にどのくらい歩いていますか

体力をつけるために、今では1日に1万5千歩を目標に歩いています。家の近くにある妙泉寺公園や弁天山公園の周回コースをよく歩きますね。

Q続けることができた理由を教えてください

ニックネームを記載したランキングが定期的に発表されるので他の参加者とも交流ができました。トレーニングジムではトレーナーが積極的に声をかけてくれるのもありがたいですね。

ウェアラブル端末も、毎日の歩数が管理できるので継続できました。また、体組成計測を2週間ごとに行ない、数字の変化を見ることでモチベーションを維持しました。

Q運動を続けて何か変わりましたか

運動を始める前は4つの病院に通い10種類の薬を服用していました。今は健康状態が改善して1つの病院で5種類の薬の服用で済んでいます。昔は趣味の登山では無茶なこともたくさんしましたが、健康な身体があったから好きなことができたのだと実感しました。

栗原さんの他にもバーチャルウォーキング大会の参加者からお話を伺いました。

他の参加者からは「大会が始まり、前より意識して運動するようになった」などの意見がありました。

ウエルネスシティこうしだより

糖尿病の検査を無料で受けてみませんか

糖尿病は血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きが不足し、血糖値が高くなり、さまざまな合併症を引き起こす病気で、早期の治療を行なうことが非常に重要です。

糖尿病の診断に用いられる経口ブドウ糖負荷試験(保険診療外では10,000円程度)を、市民の皆さんを対象に無料で行ないます。

検査結果は、糖尿病専門医による評価・解析を行なった後に返送いたしますので、今後の健康づくりに活かしましょう。この機会に、ぜひ検査してみませんか。

▶対象者　市民100人程度
(申し込み多数の場合は抽選となります)
※抽選結果と検査実施のご案内は、当選された人のみ5月中旬以降に郵送でお知らせします。

▶対象とならない人　安全性の面から以下に該当する人は検査をお断りしています
・胃と食道の手術をした人
・空腹時血糖値が126mg/dL以上、HbA1cが6.5%以上の人
・糖尿病治療中の人

▶申込先　ウエルネスシティこうし
電話かメールでお申し込みください。
☎288－5629
(受付　午前9時～午後3時、土日祝日・火曜休み)
✉ koshi_ogtt2021@yahoo.co.jp
※申し込む際に、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、血糖値・HbA1cの健診結果(ある人のみ)を伝えてください。

▶申込期限　4月30日(金)

主 催　ウエルネスシティこうし
協 力　合志市、熊本大学大学院生命科学研究部附属 健康長寿代謝制御研究センター
ホームページ　http://wellness-koshi.jp/