

特定健康診査（集団健診） ～6月実施の予約受け付けを行います～

6月の特定健診（集団健診）は下記日程で実施します。受診には**予約が必要**です。年に1度は健康診査を受診し、ご自身の体のチェックをしましょう。

※健診対象者となる国民健康保険と後期高齢者医療保険の被保険者の方の受診券は、5月上旬ごろまでにご自宅へ郵送します。

▶健診日程（6月）

| 日付 | 会場 | 受付時間 | |
|--------|--------------------|-----------------|-----------------|
| | | 午前の部 | 午後の部 |
| 7日(火) | 利根町文化センター | 午前9時 | 午後1時 |
| 8日(水) | | | |
| 9日(木) | | | |
| 10日(金) | 利根町民 すこやか交流センター | 午前9時30分 | 午後1時30分 |
| 12日(日) | | | |
| 13日(月) | 文間地区農村集落センター | 午前10時 | 午後2時 |
| 14日(火) | | | |
| 15日(水) | | | |
| 16日(木) | 利根町文化センター | ※各時間帯の定員は30人です。 | ※各時間帯の定員は30人です。 |
| 17日(金) | 利根町生涯学習センター | | |

※予約者には、後日予約確認書および尿検体容器をご自宅へ郵送いたします。尿検体容器は、健診当日に採尿し持参ください。

▶問い合わせ先 保険年金課 ☎68-2211 国民健康保険係（内線172）・後期医療係（内線175）

国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入の方へ

～検診費用助成のご案内～

町では、国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している方が、町の指定医療機関で人間ドックまたは脳ドックを受診する場合に、検診費用の一部を助成しています。

▼助成を受けられる方

左記の要件をすべて満たしている方が対象になります。

①国民健康保険に加入している40歳以上（検診日当日）の方、または後期高齢者医療保険に加入されている方

②国民健康保険税または後期高齢者医療保険料の未納がない方、または完納見込みの方

③同年度内に町が実施する集団健診および医療機関健診を受診していない（受診しない）方

※人間ドックまたは脳ドックの助成を受けられた方は、同年度内に町が実施する集団健診および医療機関健診を受診することができません。反対に町が実施する集団健診または医療機関健診を受診された方は、同年度内に人間ドックおよび脳ドックの助成を受けることができません。

▼助成額

人間ドック 2万円
脳ドック 2万7000円

※助成は人間ドックまたは脳ドックのどちらか一方を同年度内1回に限りです。

▼申請受付期間

令和4年4月1日(金)～令和5年2月28日(火)
午前8時30分～午後5時15分
※土曜・日曜・祝日・年末年始を除く

申し込みからドック受診までの流れ

- ① 予約
ご自身で指定医療機関（下記の表参照）へ予約をします。
- ② 保険年金課へ助成の申請
被保険者証と印鑑（スタンプ式は不可）を持って、保険年金課の窓口で助成の申請をしてください。
※助成の申請をせずに受診されると全額自己負担となりますのでご注意ください。
※4月中は保険年金課窓口が大変混雑するため、長時間お待ちいただく場合がございます。
- ③ 助成決定通知書の交付
助成申請書に予約した指定医療機関と検診日などを記入された後、「助成決定通知書」が交付されます。
- ④ 指定医療機関への提出
検診日当日、指定医療機関へ「助成決定通知書」を提出してください。
- ⑤ 検診費用の支払い
検診費用から助成額を差し引いた金額を指定医療機関へ支払います。

▼問い合わせ・申し込み先

保険年金課 ☎68-2211
国民健康保険係（内線172）
後期医療係（内線175）

令和4年度上期コース・水戸会場

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

●シルバーリハビリ体操とは

茨城県知事認定の介護予防体操で、いつでもどこでも・ひとりでもできる体操です。身体機能の向上にも効果があります。

●シルバーリハビリ体操指導士とは

シルバーリハビリ体操の普及を通じて、地域の介護予防を推進するボランティアです。茨城県内全市町村で今日も活躍中です！

●講習会について

- ① 概ね50歳以上の茨城県民
- ② 常勤の職に就いていない方
- ③ 地域で体操普及のボランティア活動ができる方

▼会場 茨城県立健康プラザ

▼日程（健康プラザが会場のコース）

- ・223コース 4月11日(月)・14日(木)・18日(日)・21日(木)・25日(日)
- ・224コース 5月17日(火)・20日(金)・24日(火)・27日(金)・31日(火)
- ・225コース 6月6日(月)・9日(木)・13日(日)・16日(木)・20日(日)
- ・226コース 6月7日(火)・10日(金)・14日(火)・17日(金)・21日(火)

※町での開催は、11月に予定しています。詳細は、広報とね9月号で掲載を予定しています。

▼時間（5日間）

午前9時30分～午後3時45分

▼講習内容 シルバーリハビリ体操と体操に関わる身体の仕組みを学びます。

▼応募方法

往復はがき…左記往復はがき記載の必要事項①～⑤をご記入ください。
メール…件名に「シルバーリハビリ体操3級講習会申し込み」と記載の上、往復はがきと同様に必要事項①～⑤をご記入ください。

| | |
|-----------------|---|
| 返信ハガキ | 往信ハガキ |
| 〒000-0000 63 | ①〒・住所 ②氏名・ふりがな ③生年月日・年齢 ④電話番号 ⑤受講できるコース (すべてご記入ください) |
| 応募者の住所 氏名 様 | |

▼応募締切日

各コースとも初日の10日前まで
※受講決定については、返信ハガキおよびメールにて順次通知いたします。

▼申し込み・問い合わせ先

〒310-0852
水戸市笠原町9-3・2
茨城県立健康プラザ 介護予防推進部
☎029-243-4217
mail:kaigo1@hsc-ijp