

初心者向け 水中運動教室



日時 6月27日(月)10時～12時
場所 市民プールらくあ
対象 令和5年3月31日(金)時点で40歳以上になる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方
内容 インストラクターによる講話、ストレッチ、初心者向けの簡単な水中運動
定員 10人
持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物
申し込み 6月10日(金)までに申し込みフォームまたは電話で国民健康保険グループ(☎⑤1771)、健康長寿グループ(☎⑤1075)



▲申し込みフォーム

市民プール水中運動教室の 助成制度をご利用ください

水中運動は、腰痛や膝痛のある方にも適した運動です。健康維持・増進のためにご活用ください。

対象 次の全ての要件を満たす方
 ・令和5年3月までに3カ月連続して水中運動教室に参加する方
 ・令和3・4年度に特定健診や健康診査などを受診した方
 ・市の保健師または管理栄養士の健康相談を受ける方
 ・国民健康保険税または後期高齢者医療保険料の滞納がない方
助成額 5,400円(年間)
必要なもの 健診結果の写し
申込期限 令和5年1月31日(火)
申込方法 水中運動教室に参加する前に、市役所または市民プールに備え付けの申請書に必要事項を記入し、国民健康保険に加入している方は国民健康保険グループ、後期高齢者医療助成制度に加入している方は健康長寿グループに提出してください
問い合わせ 国民健康保険グループ(☎⑤1771)
 健康長寿グループ(☎⑤1075)

脳ドックに参加しませんか

対象 国民健康保険に4月1日以前から継続して加入している20歳以上の方で、保険税の滞納がない方
 ※治療中の方や前年度脳ドックを受診した方、ペースメーカーなどの金属が入っている方など、一部受診ができないことがあります。
 ※同一年度内に特定健診、短期人間ドック、バスタックとの重複受診はできません。
申し込み 申し込みフォームまたは電話で国民健康保険グループ(☎⑤1771)



▲申し込みフォーム

実施機関	ジェイコー JCHO 登別病院	まつもと 脳神経外科クリニック	日鋼記念 病院	大川原脳神経外科病院
料金	7,000円	7,000円	10,500円	11,000円
検査項目	頭部MRI、頭部・頸部 ^{けい} MRA、心電図検査、特定健診 ※大川原脳神経外科病院は、頸部超音波検査、貧血検査、視力・聴力検査、胸部X線検査も行います。			
申込期限	10月31日(月)			

バスタックに参加しませんか

対象 国民健康保険に加入している40歳以上の方、または後期高齢者医療制度に加入している偶数月生まれの方
 ※同一年度内に特定健診や健康診査、短期人間ドック、脳ドックとの重複受診はできません。
持ち物 健康保険証、特定健診または健康診査の受診券
申し込み 6月3日(金)までに申し込みフォームまたは電話で国民健康保険グループ(☎⑤1771)、健康長寿グループ(☎⑤1075)



国民健康保険



後期高齢者医療制度

日時	6月27日(月) 8時30分～	6月28日(火) 8時30分～	6月29日(水) 8時30分～	6月30日(木) 8時30分～
場所	鷺別コミュニティセンター		若草つどいセンター	市民会館
定員	各日54人			
料金	1,000円 ※保険税(料)に滞納がある方は、検査料金が異なります。			
検査項目	身体・血圧・視力・聴力測定、尿・血液(血糖、脂質、肝・腎機能、貧血)検査、心電図検査、眼底検査、大腸がん検診(便潜血)、肺がん検診 ※胃がん検診(バリウム)を追加できます(別途1,000円)。			