

**国民健康保険
後期高齢者医療制度**

人間ドック検診のご案内

令和2年度国保人間ドック自己負担額は、1日ドック1万円、2日ドック1万7千円で受診できます。

後期高齢者の方は、8千円の自己負担です。

募集期間

令和2年4月1日～4月10日
(定員になり次第締め切ります)

申込受付

健康推進課

(被保険者証と印鑑を持参)

受診者の決定

申し込み順

※なお、特定健診と人間ドックの重複受診は出来ませんので、ご注意ください(重複して受診された場合、人間ドック費用のうち保険者負担分を返還いただくこととなります)

国民健康保険の加入者

対象

- ① 満年齢30歳以上の被保険者
(令和2年4月1日現在)
- ② 国民健康保険税を完納されている世帯に属する方

● 検診機関

・ ひだか病院
御坊市菌116・2

☎22・1111

・ 健診センター・キタデ

御坊市湯川町財部733・1

☎24・3000

後期高齢者

医療制度の加入者

● 対象

- ① 後期高齢者医療制度の被保険者
(令和2年4月1日現在)
- ② 後期高齢者医療制度保険料を完納されている方

● 検診機関

・ 健診センター・キタデ

御坊市湯川町財部733・1

☎24・3000

**介護保険を利用した
住宅改修をするときは?**

介護保険を利用した住宅改修をする場合は、要介護(要支援)認定を受けていることが前提です。

高齢となり、生活環境を整えるための住宅改修に対して、20万円を上限とした工費費用の7～9割が住宅改修費として支給されます。

介護保険を利用した住宅改修は原則として1回のみで最高20万円までとなっています。(ただし、20万円を使い切らずに数回に分けて使うこともできます。また要介護度が著しく重度になった場合、再度支給対象となる場合があります。)

工事を行う前には、必ず事前申請が必要となりますので、ケアマネジャーや地域包括支援センターにご相談ください。

◎ 介護保険の

対象となる工事の例

- ・ 手すりの取り付け
- ・ 段差の解消
- ・ 開き戸から引き戸への取り替え
- ・ 和式便器から洋式便器の取り替え
- ・ 滑りにくい床材への変更

お問い合わせは役場健康推進課(地域包括支援センター)

☎63・3801)まで。



(国民健康保険の加入者)

検診料(自己負担)・募集人員

種別	自己負担額	募集人員
1日ドック	10,000円	90人
2日ドック	17,000円	30人

(後期高齢者医療制度の加入者)

検診料(自己負担)・募集人員

種別	自己負担額	募集人員
1日ドック	8,000円	30人

みんなで楽しく介護予防

～介護予防教室のご案内～

日高町では介護予防事業として2つの教室（健康運動教室・脳トレーニング教室）を開催しています。

5月から、令和2年度 第1回目の**健康運動教室**と**脳トレーニング教室**が始まります。
参加対象者は、満年齢65歳以上の方です。

健康運動教室

参加者募集!!

気功を中心に脚・腰の筋力強化や体力アップを図り、運動機能の低下を予防・改善します。また、お口のケアや食生活のアドバイス等のお話もあります。

- 期 間：令和2年5月～7月（全12回）
毎週木曜日 午前9時00分～午後1時30分
- 場 所：メディカル&フィットネス・アクオ
- 定 員：15名程度（定員になり次第締め切ります）
- 内 容：気功とプールまたはジム（お口のケア、栄養のお話含む）
- 参加費：1回につき360円と昼食代毎回520円

脳トレーニング教室

参加者募集!!

楽しく楽に、脳トレーニングができる!!楽しいから続く、続けるから、能力アップ!!
らくしゅう式機能訓練による多種多様なプログラムで楽しみながら脳トレーニング。
脳を活性化させ、認知症を予防・改善します。

- 期 間：令和2年5月～7月（全12回）
毎週金曜日 午後1時00分～午後2時30分
- 場 所：コミュニティケア キタデ ゆうゆう
- 定 員：15名程度（定員になり次第締め切ります）
- 内 容：音読・計算・両手指の運動・脳トレ体操・ゲームなど
- 参加費：1回につき240円

※各教室とも、送迎があります。

申し込み期間：4月1日（水）～4月10日（金）まで

■お問い合わせ・お申し込み先
健康推進課・地域包括支援センター ☎ 63-3801

介護が必要な状態にならないために 元気なうちから
積極的に 介護予防事業に参加しましょう!!

