

# 9月は健康増進普及月間です

毎年9月1日から30日までの30日間を『健康増進普及月間』とし、生活習慣病を予防するため『運動・食事・禁煙』など個人の生活習慣改善の重要性について改めて考える機会としています。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421

参加費無料! 予約受付中!  
(定員に達し次第終了)

## 令和4年度の健康講座&運動教室

若々しい  
血管めざして

### スタイルアップ運動教室

★今年度も健康運動指導士による運動教室を実施します! 運動したいけれどやり方が分からない...そんな人は是非ご参加ください。

日時(1日単位で参加可)

- ① 9月30日(金) 午前9時15分~11時45分
- ② 10月26日(水) 午後1時15分~3時45分
- ③ 11月30日(水) 午後1時15分~3時45分
- ④ 12月9日(金) 午前9時15分~11時45分

場所 ウェルス幸手2階 トレーニング室

内容 健康運動指導士の鹿毛仁子先生による、ストレッチ、筋トレなどの運動・摂取カロリーの話

対象 市内在住・20歳以上の人

定員 20人(未経験者優先・申込み順)

### 高血圧症予防教室

★専門医と管理栄養士の講話で、高血圧症を予防しましょう! 初日希望者には、ベジチェックや、血管年齢測定を行います♪

日時(両日ともご参加ください)

- ① 9月27日(火) 午後2時~3時
- ② 10月4日(火) 午後2時~3時

場所 ウェルス幸手2階 研修室

内容 ①高血圧症の原因とは?(専門医の話)  
②美味しく簡単に減塩する方法の紹介

講師 ①佐藤力医師(堀中病院)  
②健康増進課・管理栄養士

対象 市内在住・20歳以上の人

定員 50人(申込み順)

協力 明治安田生命(市と明治安田生命は健康づくりに関する協定を結んでいます)

体型維持や運動成果のパロメーターに

## 毎月無料開催 体組成測定・成人健康相談・食生活相談

### 体組成測定・成人健康相談

全身や部位別の体脂肪、筋肉量、体年齢を測定し、測定結果について保健師から説明します。健康相談希望者には血圧測定、尿検査も実施します。

実施日 9月16日(金)、10月21日(金)

※11月以降も毎月1回実施します。広報紙でご確認ください。

受付時間 午前9時30分~11時(予約制)

定員 10人



自宅では測れない部分を  
しっかり測定します!

### 食生活相談

病態別の食事のとり方や食事の疑問などについて管理栄養士が個別相談を実施します。

相談日 9月16日(金)、10月21日(金)

受付時間 午前9時15分~11時15分(予約制)

定員 3人

※食生活相談は上記日程以外にもご都合に合わせてご相談いただけます。健康増進課にご連絡ください。



申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421

## 子ども医療費

**重度心身障害者医療費** が、県内全域で**現物給付**方式になります。  
**ひとり親家庭等医療費**

医療機関の窓口で市が発行する受給証を提示することで、医療費(保険診療分)を支払うことなく医療サービスを受けることができるようになります。

#### 【受給者証発送時期】

現物給付化に伴う新しい受給者証の発送時期は、子ども医療費・重度心身障害者医療費については、9月下旬、ひとり親家庭等医療費については、12月下旬に発送予定です。

※現物給付に対応していない医療機関などで受診された際は、自己負担分を支払い、申請書に領収書を添付し、市の窓口へ提出してください。(診療月の翌月から受付が可能。)後日、登録されている口座に医療費(保険診療分)が支給されます。

#### 【実施時期】

- ・子ども医療費(10月診療分から)
- ・重度心身障害者医療費(10月診療分から)
- ・ひとり親家庭等医療費(令和5年1月診療分から)

#### 問合せ

子ども医療費・ひとり親家庭等医療費  
子ども支援課 ☎(42)8454  
重度心身障害者医療費 社会福祉課 ☎(42)8435

## 人間ドック・脳ドック検査費用の一部助成 問合せ 保険年金課 ☎(43)1111 内線143

市では、疾病の予防・早期発見、健康の保持増進のため、人間ドック・脳ドックの検査費用の一部助成を行っています。

特定健診または高齢者健診を受診した人も申請できます。健診と併用して、みなさんの健康管理に役立てましょう。



**対象** 受診日時点で下記の要件のいずれかに該当し、助成申請時において保険税(料)に未納がない人

- ・満35歳以上の国民健康保険被保険者
- ・後期高齢者医療被保険者

**助成額** 上限2万7000円/1人  
※人間ドック・脳ドックのいずれか1回のみ  
の助成で、検査費用が上限に満たない場合は、その額を助成。

※後期高齢者医療被保険者は、同一年度内に幸手市国民健康保険で、この助成を受けていない人。

**申込み** 医療機関から検査結果を受領後、保険年金課窓口で申請

**申請期間** 検査機関に検査費用を支払った日の属する年度内

**持ち物** ①人間ドック等助成金交付申請書、②質問票(国民健康保険のみ)、③被保険者証、④検査費用の領収書(検査を受けた人あてのもの)、⑤検査結果(写しを取り、原本は返却します)、⑥振込先の預・貯金通帳

※①と②は市ホームページまたは窓口で取得できます。

※人間ドックとは、特定健康診査における健診項目をすべて含むものをいいます。

※脳ドックとは、磁気共鳴映像(MRI)、磁気共鳴血管撮影(MRA)などの画像診断を行うものをいいます。

※検査結果に応じて、「保健指導」をご案内します。