

平成28年度 南風原町介護予防・日常生活支援総合事業 一般介護予防事業

## 高齢者サーキットマシントレーニング教室 参加者募集!!

いつまでも元気でいきいきと生活するために、個々の筋力に合わせて負荷調整ができる油圧式マシン等を利用して筋力アップを図ります。

場所	時間	実施期間	定員	参加料
環境の杜ふれあい (南風原町字新川 588)	毎週金曜日 14:00 ~ 16:00	7/8 ~ 9/9 (全 10 回)	16 人	無料

- 【内 容】サーキットトレーニング、介護予防運動指導員による運動指導・健康講話
- 【対 象 者】町内在住の**65歳以上の方**で会場まで来られる方、介護保険の認定を受けていない方
- 【申込み方法】電話で仮予約後、保健福祉課窓口(役場2階)にて健康確認を行い、受け付けます。
- 【申 込 期 間】6月2日(木)~6月28日(火)
- 【持参する物】室内靴、飲み物(水分補給用)、タオル、運動しやすい服装



## 介護予防リーダー養成講座(運動ルーチンプログラム)~受講生募集!!

介護予防の運動ルーチンプログラムについて学んだ後(地域での実践含む)、各地区で開催の介護予防教室等で継続して運動指導を行っていただき、介護予防の輪を広げるための講座です。

場所	時間	実施期間	定員	参加料
ちむぐる館 (総合保健福祉防災センター)	毎週火曜日 14:00 ~ 16:00	7/19、7/26、 8/2、8/9 フォローアップ(実践、全体:数回)	30人	無料

- 【内 容】介護予防運動ルーチンプログラムの実技指導、地域での実践(介護予防運動指導士による実践支援)、フォローアップ(全体)
- 【対 象 者】介護予防に関心がある町内在住の**40歳以上の方**で、**地域での運動ルーチンプログラム実施により介護予防の普及啓発に取り組める方**。
- 【申込み方法】電話にて受け付けます。
- 【申 込 期 間】6月2日(木)~7月8日(金)
- 【持参する物】筆記用具、運動しやすい服装(運動実技)、飲み物(水分補給用)

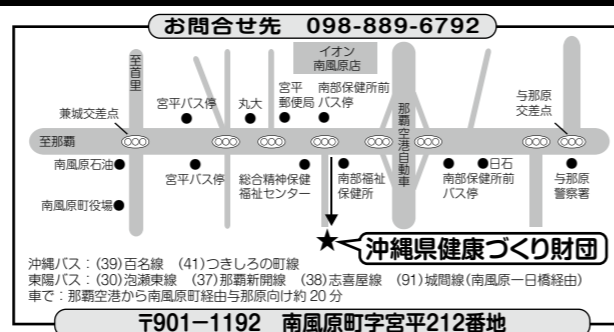
【お問い合わせ】保健福祉課(役場2階) ☎889-4416 担当(前川・長嶺・仲嶺)

## 一般財団法人 沖縄県健康づくり財団 (旧名称:沖縄県総合保健協会)

特定健診を受診しましょう!  
特定健診を**人間ドック**に切り替えて  
受診することが出来ます

- 受診する際に必要なもの
- 特定健診受診券
  - 保険証
  - がん検診受診券

\*特定健診を人間ドックに切り替えて受診する場合には、健康保険(国保・社保)の種類や年齢などによって、個人負担額が異なります。まずは、お気軽にご相談下さい。



## 国民年金だより あなたの人生を支える国民年金!

国民年金は、老齢基礎年金だけではありません。  
病気やけがで障がいが残ったら障害基礎年金が支えます。

障害基礎年金は、国民年金加入中、又は60歳から65歳未満の期間に**初診日**のある病気やけがが原因で、国民年金法で定める障がいの状態(1級又は2級)になったときに、一定の納付要件がある場合に支給される年金です。

**初診日**とは、障がいの原因となった病気やけがの症状が出て初めて医療機関で受診した日のことです。初診日が厚生年金の被保険者の場合は、障害厚生年金が受給できます。障害厚生年金の場合も一定の納付要件が必要です。

☆一定の納付要件とは、次の①、②の2つの要件のうち、どちらか1つが満たされていれば、納付要件は有りとなります。免除期間や若年者納付猶与、学生納付特例期間はこの期間に算入されます。

※20歳前に初診日がある場合は納付要件は不要です。

- ① 2/3 要件  
初診日の前日において、初診日の前々月までに保険料を納めた期間と免除期間、若年者納付猶与期間、学生納付特例期間を合計した期間が加入期間の3分の2以上であること。
- ② 直近1年間要件  
初診日の前日において、初診日の前々月までの1年間に保険料の未納期間がないこと。(未納期間とは、免除、若年者納付猶与、学生納付特例のいずれにも該当せず保険料を納めていない期間。)

未納のままにしておく  
と、もしものときの  
障害年金も受けられ  
なくなるんだ...



障害基礎年金の額(平成28年度) 1級障害 97万5,100円 2級障害 78万100円

【お問い合わせ】国保年金課 ☎889-1798 または 那覇年金事務所 ☎855-1122

小5・中2の保護者の  
皆さんへお知らせです

## 学童期の生活習慣病予防健診を行います!

町では「健康はえばる21計画」や「データヘルス計画」に基づき生活習慣病等の解決に向けて町民の皆様の健康づくりをサポートしています。今年度、右記の内容で町内の小学5年生、中学2年生を対象に「学童期の生活習慣病予防健診」を実施することになりました。

生活習慣病は子どもの頃からの生活習慣に左右されます。健診を受診することで体の健康実態や食・運動の課題、改善点を知ることができます。お子さんの健やかな成長を支えるために、健診を受けましょう。

【対象】

☆町内に住所を有する小学5年生・中学2年生  
(対象者には6月上旬頃、個人通知します)

【健診日】(予定)

対象学校	生活習慣病予防健診		場所
	日程	受付時間	
南小 / 北丘小	7/23(土)	8:30-10:30	ちむぐる館
津嘉山小 / 翔南小	7/24(日)	8:30-10:30	
南風原中	7/30(土)	8:30-10:30	
南星中	7/31(日)	8:30-10:30	

【検査項目】血液検査、血圧測定、腹囲測定



【お問い合わせ】保健福祉課 健康づくり班 ☎889-7381