

# 特定健診を受けて Tポイントをもらおう!

40才～74才の  
国保加入者

300  
ポイント

☆☆詳しくは町ホームページへアクセス!☆☆

※2019年4月1日～2020年3月31日までに受診された方が対象です。

## 8月・9月 集団健診日程

| 健 診 日    | 電話予約日              | 対象区域                              | 健診場所  | 受付時間               | 胃がん検診<br>(バリウム) |
|----------|--------------------|-----------------------------------|-------|--------------------|-----------------|
| 8月18日(日) | 7/22(月)<br>7/23(火) | 全区域                               | ちむぐる館 | 8:30<br>～<br>10:00 | ○               |
| 8月26日(月) | 7/31(水)<br>8/1(木)  | 大名・北丘ハイツ<br>宮平ハイツ・慶原<br>第一団地・第二団地 |       |                    |                 |
| 9月 3日(火) | 8/2(金)             | 本部・喜屋武<br>照屋・神里                   |       |                    |                 |

**予約先:健康づくり財団 ☎889-6492 受付時間:8:30～16:00**

※行政区ごとに日時を指定しておりますが、当日都合の悪い方は、別の行政区でも受診できます。  
また、特定健診は医療機関でも受診できます。(個別健診)

※電話予約をすることでスムーズに受診できます。

※ 受診に必要なもの ●健康保険証 ●がん検診受診券(40歳未満受診券)

### 令和元年度 婦人がん集団検診

| 検 診 日    | 検査項目         | 受付方法                    | 受付時間        | 検診場所  |
|----------|--------------|-------------------------|-------------|-------|
| 8月 5日(月) | 子宮がん<br>乳 がん | 子宮がん：当日受付<br>乳 がん：※事前予約 | 14:00～15:00 | ちむぐる館 |
| 8月28日(水) |              |                         |             |       |
| 9月 6日(金) |              |                         |             |       |

| 検査項目 | 検査内容   | 対象年齢  | 検査料金(自己負担額) |
|------|--------|-------|-------------|
| 子宮がん | 頸部細胞診  | 20歳以上 | 1,000円      |
| 乳 がん | マンモ1方向 | 50歳以上 | 0円          |

※ 乳がん検診の予約について(事前予約が必要です)

予約受付期間：令和元年7月1日(月)～令和元年7月26日(金)  
予 約 時 間：平日 8:30～17:00  
予 約 先：南風原町役場 国保年金課 ☎889-1798

※ 受診に必要なもの ●健康保険証 ●がん検診受診券(40歳未満受診券)

【お問い合わせ】 国保年金課 ☎889-1798

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。

お問い合わせ先 098-889-6792

沖縄バス：(39)百名線 (41)つきしの町線  
東端/バス：(30)泡瀬東線 (37)那覇新聞線 (38)志喜屋線 (91)城間線(南風原一日橋経由)  
車で：那覇空港から南風原町経由で那覇向け約20分

〒901-1192 南風原町字宮平212番地

令和元年度 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

## 「高齢者水中運動教室」(第二期)

参加者募集!!

水中で浮力を使って効果的に運動することにより、心身機能を高めバランス能力を向上させ転倒予防を図ります。

| 場 所        | 時 間                          | 実施期間                | 定 員 | 利用料 |
|------------|------------------------------|---------------------|-----|-----|
| 寿スイミングスクール | 毎週水曜日と金曜日(週2回)<br>9:00～10:00 | 9/4～10/30<br>(全16回) | 15人 | 無料  |

【内容および方法】 スイミング講師指導で行う、水中運動(ウォーキング、筋トレ、ストレッチ)

【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 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。  
健康状態によっては、受け付けられない場合もあります。  
※受け付け後、医師意見書(所定の様式有)の提出(自己負担)が必要です。  
※かかりつけ医のない方は、健診結果を持参して頂く必要があります。

【申 込 期 間】 令和元年8月1日(木)～8月23日(金)

【持 参 する 物】 ①水着、②水泳帽子、③タオル、④飲み物(水分補給用)

【そ の 他】 一部送迎有り(送迎を必要と認めた者)

お問い合わせ 保健福祉課(役場2階) ☎889-4416 担当:野原、赤嶺、金城

## 医療費が年々増加しています!!

病気やケガなどの治療のために使われる医療費(国民健康保険の医療費)が増え続けています。  
この医療費の増加が、国保財政を圧迫している原因の1つとなっています。

○国民健康保険加入者一人あたりの医療費

| 年度     | 金額(円)   | 対前年度比(%) |
|--------|---------|----------|
| 平成20年度 | 238,235 | —        |
| 平成21年度 | 254,524 | 6.8      |
| 平成22年度 | 263,195 | 3.4      |
| 平成23年度 | 279,441 | 6.2      |
| 平成24年度 | 287,890 | 3.0      |
| 平成25年度 | 305,427 | 6.1      |
| 平成26年度 | 310,668 | 1.7      |
| 平成27年度 | 323,787 | 4.2      |
| 平成28年度 | 322,111 | -0.5     |
| 平成29年度 | 331,708 | 3.0      |

医療費を抑制するには!?

★特定健診(特定健康診査)を受けましょう!!★  
特定健診とは…メタボリックシンドローム(メタボ)に着目し、糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病の発症や重症化を未然に防ぐための健診です。

特定健診の受診後は!? (特定保健指導)

特定健診等の受診者のうち、生活習慣病およびメタボリックシンドロームやその予備群など、その他必要な方に対し、自分自身の体の状態が理解でき、病気の予防・改善や健康づくりに取り組めるように保健師や管理栄養士が相談などを通して支援しています!!

★医療費を有効に使うために★

- ①重複受診はやめましょう。
- ②できるだけ診療時間内に受診しましょう。
- ③健康診断を受けましょう。
- ④生活習慣を改善し、生活習慣病を予防しましょう。
- ⑤ジェネリック医薬品を利用しましょう。

ご協力、宜しくお願いします。

【お問い合わせ】 国保年金課 ☎889-1798