



健康推進課 お知らせ

お問い合わせは、
(☎63・3801)まで。

「介護予防・日常生活
圏域二一ズ調査」に
ご協力いただいた方へ

令和2年1月から3か月にわたり「介護予防・日常生活圏域二一ズ調査」を実施いたしました。この調査は、3年ごとに策定します介護保険事業計画の資料として活用いたします。
この調査にご協力いただきました多くの皆様方にお礼申し上げます。

後期高齢者医療の健診のご案内

対象の方には、5月下旬に受診券を直接お送りします。
(受診券発行の申し込みをする必要はありません)

健康診査

- 対象者 被保険者
- 検査項目 **【みなさんに実施する項目】**
問診、計測(身長、体重、BMI、血圧)、診察(身体診察)、血液検査(脂質、肝機能、糖代謝)、尿検査(糖、蛋白)、血清クレアチニン検査
【医師が必要と判断した方に追加で実施する項目】
貧血検査(血色素量、赤血球数、ヘマトクリット値)、心電図検査、眼底検査
- 実施期間 令和2年6月1日～令和3年2月28日
- 自己負担 無料
- 持ち物 保険証、受診券、受診票、問診票
- 実施場所 受診券に同封する一覧表に記載された医療機関

※集団健診でも受診できますので、希望者は健康推進課までお申込みください。

- ・すでに同様の検査を受けている場合や、病院・介護施設に入院・入所している方など定期的に健康管理が行われている場合は、必ずしも受ける必要はありません。
- ・生活習慣病の治療などで定期的に医療機関を受診している方は、受ける必要があるか主治医に相談してください。

歯科健康診査

- 対象者 令和2年3月末で75歳、80歳、85歳の方と90歳以上の方
- 検査項目 問診、口腔診断(歯の状態、歯周組織の状況、口腔衛生状況、噛み合わせ、口腔乾燥、粘膜の異常)、口腔機能検査(噛む能力、舌機能、嚥下(飲み込み)機能)
- 実施期間 令和2年6月1日～令和3年2月28日
- 自己負担 無料
- 持ち物 保険証、受診券、受診票、問診票
- 実施場所 受診券に同封する一覧表に記載された医療機関



年1回歯科健康診査を受けることができます。受診票が届いたら、歯科健康診査を受けましょう。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により変更、または実施を見合わせる場合があります。

お問い合わせ／和歌山県後期高齢者医療広域連合(☎073・428・6688)

後期高齢者医療制度にご加入のみなさまへ 後期高齢者医療制度の保険料等が改定されます

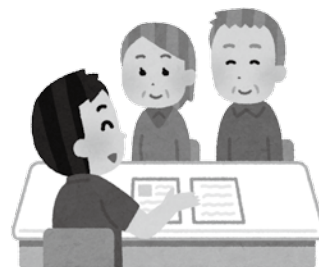
和歌山県後期高齢者医療制度の令和2・3年度の保険料等が決定しました。

保険料は、等しく負担していただく均等割額と、所得に応じて決まる所得割額の合計額となります。今までどおり所得の少ない方などには軽減制度がありますが、そのうち特例措置として実施されている所得の低い方の均等割軽減措置について、8割軽減が令和2年度に7割軽減に、8.5割軽減が令和2年度に7.75割軽減に、令和3年度に7割軽減に変更されます。

なお、均等割額の5割・2割軽減の対象は拡大されます。

令和2年度保険料額の通知は、7月中に送付します。

年度	均等割額	所得割額率	賦課限度額 (上限保険料額)
令和2・3年度(年間)	50,304円	9.51%	64万円
【参考】 平成30・31年度(年間)	45,812円	8.80%	62万円



【お問い合わせ】

健康推進課(☎63・3801)

和歌山県後期高齢者医療広域連合(☎073・428・6688)

「健康日高21」

わっはっは笑いの大学 Part 16

地域・職域における健康づくりを推進するため、生活習慣改善の普及・啓発等、地域活動に携わる人材の育成・確保を行います。



- ◆対 象：①御坊保健所管内にお住まいの方
②5回の講座を原則全て受講できる方
③大学修了後、地域・職域等での健康づくりを推進するヘルスメイト・健康推進員として地域活動に参加する意志を有する方
(現在、ヘルスメイト等で活躍されている方も参加できます)

◆場 所：御坊保健所など

◆募集人数：35人 受講ご希望の方は、6月15日(月)までに健康推進課(☎63・3801)へお申し込みください。

講座内容と日程

	日 時	項 目	講 座 内 容	講 師
1	7月7日(火) 13:30～16:00	・開講式 ・健康日高21(第2次) 管内の健康状況と生活習慣予防について ・笑いと健康	オリエンテーション ◆健康日高21(第2次) 管内の健康状況と生活習慣予防について ◆「ラフターヨガ(笑いヨガ)で若返ろう」 ～笑顔美人・美男になりましょう!～	御坊保健所長 ラフターヨガ講師
2	8月3日(月) 13:30～16:00	・管内の各種健診 ・歯と口の健康	◆管内各市町健康状態と各種健診 ◆歯と口の健康づくり	管内各市町健診担当 歯科医師
3	9月9日(水) 13:30～16:00	・食品衛生と健全な生活環境 ・身体活動・運動	◆食中毒予防と食品添加物の知識 ◆「ロコモチェックをしてみよう」 ～今日からやろうロコモトレーニング～	衛生環境課担当 運動インストラクター
4	10月8日(木) 13:30～16:00	・生活習慣病予防につながる食事	◆健康と栄養・食生活 ◆調理実習(バランス食)	在宅栄養士会
5	11月13日(金) 13:30～16:00	・地区組織活動 ・修了式	◆食生活改善推進員(ヘルスメイト)の活動事例紹介 ◆地域の健康づくりを考えよう(グループワーク) 修了証書授与	各市町食生活改善推進員