

国民健康保険Q＆Aコーナー

現在勤めている会社を3月31日で退職する予定です。4月1日から国民健康保険に加入したいのですが、どうしたらよいですか？

会社を退職された後、できるだけ早く下記の手続きに必要なものを持参し、保険課窓口（4番）で加入の手続きをしてください。

【手続きに必要なもの】

- ・会社の健康保険をやめたことがわかる証明書（退職証明書、または資格喪失証明書、または離職票）
- ・印鑑（朱肉を使うもの）
- ・窓口に来られる方の身分証明書（運転免許証等）

国民健康保険について、ご不明な点がございましたら保険課までお問い合わせください。

ジェネリック医薬品のご利用を推進しています!!

茨城町保険課 ☎240-7113

◆実施期間

平成27年4月20日（月）～平成27年9月28日（月）

◆対象

- ☆しなやかストレッチングコース
：74歳未満で町内在住の方
 - ☆すつきりチャレンジコース
：65歳未満で町内在住の方
 - ☆はつする筋トレコース
：65歳未満で町内在住の方
- ※ただし医師から運動制限されていない方

◆申込方法

健康増進課窓口か電話にてお申込みください。

◆募集期間

平成27年4月1日（水）～4月10日（金）

◆内容・定員

- ★しなやかストレッチングコース
午前10時30分～午前11時30分（定員30名）
脂肪を燃焼させるストレッチ中心。腰痛予防の効果もあります。
 - ★すつきりチャレンジコース
午後1時15分～午後2時15分（定員25名）
音楽に合わせた健康体操で、全身をシェイプアップ。汗ばむ程度の運動量です。
 - ★はつする筋トレコース
午後2時30分～午後3時30分（定員25名）
バランスよく筋肉をひきしめる運動。二の腕のたるみや背中中の脂肪が気になる方にお勧め。
- ※申込者多数の場合は、各コースとも抽選とさせていただきます。

◆場所

茨城町総合福祉センター
「ゆうゆう館」内2階 多目的室

◆参加費用

3千円（1コース20回）初回の教室開始前に納入していただきます。

【申込・問合せ先】

健康増進課 ☎（240）7134

平成27年度 保健センターで実施する健康診査・健康教室等予定表

◆この内容を変更する場合は、「広報いばらき」等でお知らせします。

【問合せ先】 健康増進課（町保健センター） ☎240-7134

事業名	対象者	主な内容	実施日時等
母子健康手帳交付	妊娠届出をした方	母子健康手帳、妊婦・乳児の健康診査受診票の交付、個別相談	随時
パパママ教室	初妊婦および家族	マタニティビクス、妊娠中の生活、育児について	該当者に通知
養育医療給付事業	指定医療機関の医師が入院養育を必要と認めた未熟児（申請した方）	養育医療（診察・薬剤または治療材料支給・医学的処置・手術及びその他の治療等）を現物給付する。	随時
乳児家庭全戸訪問（こにちは赤ちゃん事業）	生後1～4か月児とその母親（保育者）	乳児の発育・発達チェック、母親の健康状態チェック、育児相談等	随時（保健師又は乳児家庭訪問指導員が該当世帯に連絡し、訪問日程等を調整します。）
乳児健康診査	生後6か月児～8か月児	身体計測、内科診察、育児相談、歯科相談、栄養相談	該当者に通知
1歳6か月児健康診査	1歳6か月児～1歳11か月児	身体計測、内科・歯科診察、育児相談、歯みがき指導、フッ素塗布（希望者）	該当者に通知
3歳児健康診査	3歳児～3歳11か月児	身体計測、内科・歯科診察、育児相談、心理相談、尿検査、フッ素塗布（希望者）	該当者に通知
2歳児歯科検診	2歳児	歯科診察、歯みがき指導、育児相談、フッ素塗布（希望者）、保護者対象歯科相談	該当者に通知
ごっくん教室	生後5か月児～6か月児	離乳食についてのお話・試食	該当者に通知
もぐもぐ教室	1歳6か月児健康診査受診者	食育集団指導、試食	該当者に通知
ぱくぱく教室	3歳児健康診査受診者	食育集団指導、試食	該当者に通知
なかよし教室	1歳6か月児・3歳児健診の結果、経過観察の必要な幼児	個別相談	申し込み制による
トトロ教室	就学前の3・4・5歳児で通級による指導が必要な幼児	小集団の療育指導	申し込み制による（月2回）
不妊治療費助成	茨城県不妊治療費補助金の交付決定を受け、夫または妻が一年以上町内に住所を有し町税を完納されている方	体外受精及び顕微授精に要する費用の一部助成	随時申し込み
健康教室	一般町民	生活習慣病予防教室、ウォーキング教室、水中運動教室、エクササイズ教室	申し込み制による
介護予防教室	65歳以上の介護保険の認定を受けていない方	運動機能向上教室、栄養改善教室、口腔機能向上教室、シルバーリハビリ体操教室、認知症予防教室	広報等の募集又は該当者に通知、申し込み制による
総合健診	40歳以上の希望者（町国保加入者・社保等の被扶養者）	健康診査の項目、大腸がん検診、胃がん検診等のセット検診	申し込み制による ※詳細は、広報紙等でお知らせします。
結核検診	65歳以上の方	胸部レントゲン撮影	6～12月に実施 該当者に通知
生活習慣病予防健診	19歳から39歳までの方（医療機関等で健診を受けていない方）	問診、身体計測、尿検査・心電図検査、血液検査、眼底検査	
特定健康診査	40歳から74歳までの方（町国保加入者・社保等の被扶養者）	問診、身体計測、血液検査、尿検査、眼底検査、心電図検査	
高齢者健康診査	75歳以上（医療機関に受診の方は医師に相談の上受診してください）	問診、身体計測、血液検査、尿検査	
肝炎ウイルス検診	実施年度内に40歳を迎える方、これまで肝炎ウイルス検診を受診されていない40歳以上の方で希望される方	B型肝炎ウイルス検査およびC型肝炎ウイルス検査	申し込み制による ※詳細は広報紙でお知らせします。
肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン撮影	
	・6か月以内に血痰の出た方（40歳以上） ・1日の喫煙本数×喫煙年数＝600以上の方（50歳以上）	喀痰細胞診検査	
前立腺がん検診	50歳以上の希望者	問診、血液検査	申し込み制による ※詳細は広報紙でお知らせします。
大腸がん検診	40歳以上の希望者	便潜血検査（2日法）	
胃がん検診	40歳以上の希望者	バリウム造影検査	
乳がん検診	超音波検査	30歳～65歳の希望者	
	X線画像診断	40歳～49歳の希望者（2年に1回）	乳房のX線検査2方向
		50歳以上の希望者（2年に1回）	乳房のX線検査1方向
子宮頸がん検診	20歳以上の希望者	40歳以上の希望者（医療機関健診・2年に1回）	乳房のX線検査・視触診
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性	子宮頸部の細胞診検査	
骨粗しょう症予防教室	40歳以上の希望者	問診、超音波法による骨量検査	
特定保健指導	特定健康診査を受けた方	栄養指導（調理実習）、運動実技	申し込み制による
いこいの場	回復途上にある精神障害者	動機付け支援・積極的支援に区別され、6か月にわたる保健指導	該当者に通知
健康相談	一般町民	料理、スポーツ、ゲーム、話し合いなど	毎月第1・3水曜日（10：00～12：00）
訪問指導	妊産婦・乳幼児・健診（検診）等の要指導者、健診の未受診者（国保）・独居・寝たきり者・その他	健康相談、血圧測定、育児相談、身体計測、尿検査など	毎月第2水曜日（9：00～11：30）
		個々に適した保健指導と相談	随時

楽しく身体を動かして健康づくり

エクササイズ教室参加者募集



毎週月曜日実施予定

※日程の詳細は、参加者に後日通知します。