

ご存じですか？ 「茨城町健康ポイント事業」

皆さんの健康づくりを応援するため、昨年度に引き続き「茨城町健康ポイント事業」を実施します。健康診査受診や健康に関する事業などへの参加、日々の健康目標の実践など、健康づくりに取り組み、**100ポイント以上**をためて応募すると、健康づくりに役立つ景品が抽選で当たります！（応募者全員にポイント達成賞のひめ丸くんウォーキングポーチをプレゼント！）楽しみながら、健康を手に入れましょう！

- ▶ **対象者** 茨城町に住民登録のある20歳以上の方（令和3年3月31日現在）
- ▶ **参加方法** ①チラシ（応募用紙）を入手しましょう！ この広報紙と同時にチラシを全戸配布します。その他、茨城町庁舎、ゆうゆう館、町内のチラシ配布協力団体などで配布します。町ホームページからもダウンロードできます。
- ②ポイントをためる（ポイントの合計が100ポイント以上になったら応募可能）健康診査を受診したり、健康づくり事業などに参加したりしましょう。

～ポイント対象となる健康づくり事業～

健診・がん検診などの受診 <small>（年に一度は健康診査を受けましょう。健診（検診）の申込は、一部電子申請でも可能です）</small>	①健康診査（生活習慣病予防健診・特定健診・後期高齢者健診・人間ドックなど） ②がん検診（肺・胃・大腸・子宮・乳・前立腺） ③骨粗しょう症検診 ④肝炎ウイルス検診 ⑤腹部超音波検診 ⑥脳ドック ⑦歯科検診 ※健診（検診）などの日程については、広報いばらき・町ホームページなどでご確認ください。 ※既に健診を受けた方や職場などで受けた健診も対象です。	各30ポイント
健康づくり事業などへの参加 <small>（健康に関連したイベントにも積極的に参加しましょう）</small>	①特定保健指導 ②骨粗しょう症予防教室 ③エクササイズ教室 ④ウォーキング教室・町を歩こう！ ⑤リラククスストレッチ教室 ⑥生活習慣病予防教室 ⑦カラダいきいき！健康アップ教室 ⑧シルバーリハビリ体操教室 ⑨食でいきいき！健康料理教室 ⑩笑がお応援教室 ⑪認知症サポーター養成講座 ⑫体力づくり駅伝大会 ⑬輪投げ大会 ⑭男の料理教室 ⑮献血 ⑯花まる健康教室 ※新型コロナウイルス感染症の状況により対象事業が変更・中止になる場合があります。	各10ポイント
自主的な健康づくりの取り組み <small>（目標を立てて健康づくりに取り組みましょう）</small>	例 ①ウォーキング（ジョギング）を継続して行う ②禁煙する ③飲酒量を控えた ④減量する ⑤減塩に注意する ※今取り組んでいること、新たに取り組みたいことなど、ご自身の状態にあわせて継続して実践できる目標を設定し、取り組んでください。	各1ポイント

- ▶ **応募方法** 健康増進課（ゆうゆう館内）または保健福祉部（こども課・社会福祉課・長寿福祉課・保険課）の窓口に応募用紙を直接ご持参ください。「ポイント達成賞」をお渡しします。郵送で応募の場合は、健康増進課宛でお送りください。郵送料は自己負担となります。「ポイント達成賞」は郵送します（応募は、1人につき1回）。
- ▶ **ポイントを貯めることができる期間** 令和2年6月1日（職場で実施する健康診査は4月1日）～令和3年2月28日（日）
- ▶ **応募期間** 令和2年10月1日（木）～令和3年2月28日（日）（消印有効）
- ▶ **抽選当選発表** 令和3年3月中旬予定。厳正なる抽選のうえ当選者には通知します。
- ▶ **その他** 景品交換の際は、職場などで受診した健診や歯科検診・献血などの健診結果表及び実施したことがわかるもの（領収書・献血カードなど）を確認させていただきますのでご持参ください。

詳しくは、「茨城町健康ポイント事業 チラシ」をご覧ください。

【応募・問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）
 〒311-3131 茨城町大字小堤1037-1
 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内

「健康ポイント」対象事業のお知らせには、このマークを掲載しています。



65歳から74歳で一定の障がいがある方は 後期高齢者医療制度に加入できます

後期高齢者医療制度の被保険者は、75歳以上の方および65歳から74歳で一定の障がいがあると認定を受けた方です。この65歳から74歳の方が一定の障がいがあると認定を受けることを「障害認定」といいます。

障害認定を受けて後期高齢者医療制度に加入することにより、後期高齢者医療保険料を納付し、給付を受けることができます（現在加入している医療保険（国民健康保険、社会保険等）から脱退する手続きが必要になります）。

65歳から74歳の下記の障害認定の基準を満たす方で、後期高齢者医療制度への加入を希望される方は、保険課（5番窓口）で申請をしてください。

▶ 障害認定の基準

次のいずれかの手帳または年金の受給権を取得している方が対象となります。

- 身体障害者手帳 1・2・3級
- 身体障害者手帳4級のうち、音声機能または言語機能の障がいがあるとき
- 身体障害者手帳4級のうち、次の下肢障がいに該当するとき
 - ・1号（両下肢のすべての指を欠くもの）
 - ・3号（1下肢を下腿の2分の1以上で欠くもの）
 - ・4号（1下肢の機能の著しい障がい）
- 療育手帳 ㉔・A
- 精神障害者保健福祉手帳 1・2級
- 障害年金 1・2級

▶ 申請に必要なもの

- 障害認定の基準を満たすことが確認できる手帳または年金証書
- 障害認定される方のマイナンバーが確認できるもの
- 印鑑（朱肉を使用するもの）
- 来庁者の本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード等）

【問合せ先】 保険課 医療年金グループ ☎ 029-240-7113（直通）

高齢者を対象とした無料の歯科健康診査を実施します！

後期高齢者医療被保険者を対象に、口腔機能の低下や肺炎等の疾病を予防するために、無料の歯科健康診査を実施します。

○ **対象者**（対象者には、8月中旬頃に健診の案内を送付します（施設等の入所者は除きます））

茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、以下の生年月日の方

- ① 昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれの方（満75歳）
- ② 昭和14年4月1日～昭和15年3月31日生まれの方（満80歳）
- ③ 昭和9年4月1日～昭和10年3月31日生まれの方（満85歳）

○ **実施期間**

9月1日（火）～12月31日（木）（歯科医療機関の休診日は除きます）

○ **健診内容**

- ①問診、②歯の状態、③咬合状態、④口腔衛生の状態、⑤口腔乾燥の状態、
- ⑥歯周組織・粘膜の状態、⑦口腔機能評価、⑧呼吸の異常、⑨指輪っかテスト、
- ⑩反復唾液嚥下テスト、⑪事後指導（セルフケアの歯ブラシ指導）等

○ **受診場所**

健診の案内と併せて送付する「実施歯科医療機関一覧」に記載のある歯科医療機関

○ **受診方法**

- ①受診を希望する方は、実施歯科医療機関に、後期高齢者医療歯科健康診査事業で健康診査を受診する旨を伝えて、予約をしてください。
- ②受診日までに、受診票内の問診項目をご記入のうえ、受診日当日に被保険者証、受診券、受診票、健康手帳、歯ブラシをお持ちになって受診してください。

【問合せ先】 茨城県後期高齢者医療広域連合 事業課 保健資格班 ☎ 029-309-1212

