

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度の健康診査の実施について

町では、健康診査を無料で実施します。

ご自身の健康状態を把握し、生活習慣病などの予防や改善のために、ぜひ健康診査を受診しましょう。

### 【対象者】

●国民健康保険被保険者で40歳以上の方

●後期高齢者医療保険被保険者の方

●若年層（令和4年4月1日時点で、18歳から39歳の方。加入の健康保険は問いません。）

※長期入院中の方や施設に入所されている方は対象外です。

※若年層の方で健康診査の受診を希望される方は、受診券を発行しますので、福祉保健課へご連絡ください。

### 【共通事項】（個別健診）

・実施期間：6月1日（水）～10月31日（月）

（若年層健康診査は、3月31日まで実施します。）

・実施場所：町内医療機関（奥多摩病院、双葉会診療所、古里診療所）・町外契約医療機関

・実施内容：問診、視診、聴打診、身体測定、血圧測定、尿検査（糖、蛋白）、

循環器検査（HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪）、

肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）、血糖検査（空腹時血糖、ヘモグロビンA1c）

※医師が必要とする方に対しては、貧血検査（赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値）、心電図検査を実施

・費用は無料です。

【留意事項】

※受診をされる際は、必ず事前に医療機関にご予約ください。

※期間終了間際になりますと、医療機関の混雑が予想されますので、早めの受診をお勧めします。

※町内の国民健康保険以外の健康保険に加入している40歳以上の方の健康診査については、ご加入の健康保険組合からお勧め先にお問い合わせ下さい。

【集団健診について】  
個別健診を期間内に受けられない方に、集団健診を実施する予定です。  
詳細は、広報おくたまにてお知らせします。  
※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2190

## 筋力向上トレーニング講習

福祉会館の機能訓練室のマシーンを扱うための講習会です。

参加を希望される方と日程調整を行い、随時開催します。再受講も受付けます。

お気軽に電話でお問い合わせください。  
※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

## 「簡単！やさしいお食事づくり講習会（障害者自立生活サポート事業）」

障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。参加者一人ひとりがご自身のできることを分担し助け合いながら、身体に優しい食事を作り、楽しく食事をします。

みなさんの申し込みをお待ちしております。

〔日時〕 6月25日（土）午前9時30分から午後1時30分

〔会場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔対象者〕 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方、もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにいらっしゃることが出来る方

\*参加申し込み後に、お身体の状況を教えていただいたり、この講習会について事前に説明をさせていただきます。

\*付き添いの方や介助の方のご参加についてはご相談ください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777