

健康ポイントの交換は 3月31日(日)までに済ませましょう

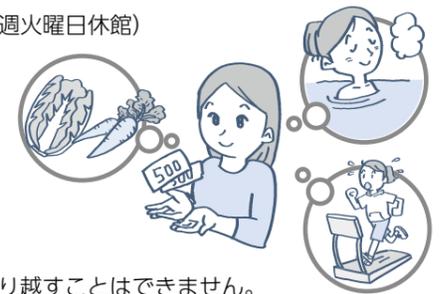
健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

健康ポイントには交換期限があります

きくよう健康倶楽部の活動を通じて獲得した「健康ポイント」はどのくらい貯まりましたか？せっかく貯めたポイントは忘れずに期限までに交換しましょう。2月末までの活動内容は3月10日(日)までに送信してください。付与されたポイントは3月31日(日)までに交換しないと消えてしまいます。

どこで交換できますか

- 申請場所
 - ① 菊陽町総合交流ターミナル「さんふれあ」(午前9時～午後6時 ※毎週火曜日休館)
 - ② 健康・保険課(午前9時～午後5時 ※土・日・祝日は除く)
 - ③ 光の森町民センター内 西部支所(午前9時～午後5時 ※土・日・祝日は除く)
- 持参するもの 活動量計
- 交換商品 さんふれあ全館で使える利用券
- その他



ポイントは、500ポイント単位で交換できます。ポイントは翌年度に繰り越すことはできません。
例：保有ポイントが1,234ポイントの場合、1,000ポイント(1,000円分の利用券)交換し、234ポイントは消滅します。

「健康ポイント」のスケジュール

平成30年度		平成31年度	
2月	3月	4月	
平成30年度 健康ポイントを貯めるデータ送信は3/10までに行う!			
	更新手続き		
平成30年度 健康ポイントを交換する			
		平成31年度 健康ポイントを貯める	
			平成31年度 健康ポイント交換



平成31年度への更新料は無料です。ぜひ更新手続きを行って続けてくださいね。

歩数イベント「富士山編」の結果

平成31年1月4日から2月6日までの31日間、歩数イベント【富士山編】(総距離178.5キロ1日約7,500歩)を実施しました。会員数1,416人のうち、ゴールまでたどり着いたのは188人でした。当選者は町ホームページに掲載するほか、さんふれあ、健康・保険課、光の森町民センター窓口に掲示します。

- 【1位】79歳男性 【2位】71歳女性 【3位】86歳男性
- 【4位】65歳男性 【5位】71歳男性

チャレンジした皆さん、お疲れ様でした！富士山周遊はいかがでしたか？来年度もイベントを用意していますので奮ってご参加ください。



最後にいつ健診を受けましたか 総合健診、特定健診を受けましょう

健診を受けずにいると、気付かないうちに病気が進行し、突然病気を発症することがあります。しかし、町の健診を受けることで、早めに病気の兆候を見つけて防ぐことができます。

健診結果は体からのメッセージ

がんや脳卒中、心臓病などの生活習慣病は、通院と薬の服用が長く続く病気で、長い年月にわたって体が不自由になる可能性も高く、日本人の死因の約5割を占めています。年に一度は健(検)診を受け、体からのメッセージに耳を傾けて日々の生活習慣を振り返りませんか。

■ 日程

- ① 総合健診(特定健診+がん検診のセット)・・・5～6月
- ② 特定健診のみ(町内指定医療機関)・・・6～8月

■ 対象者

- ・ 40歳以上の国民健康保険被保険者
- ・ 後期高齢者医療制度加入者

■ 申込方法

3月中旬に対象者にお送りする「健診のご案内と申込書」に記入し、健康・保険課または各センターで申し込んでください。
※案内が届かない場合はご連絡ください。

■ 申込期限

3月29日(金)
※町が実施するその他の各種健康診査(予定)については、3月下旬に配布する健康カレンダーに掲載します。対象者には事前にご連絡します。

特定健診の検査内容

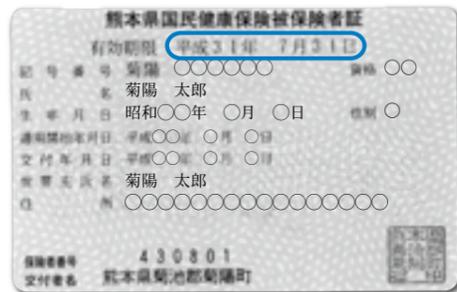


総合健診の所要時間：約3時間
※混雑状況により所要時間は変動します。

国民健康保険証の有効期限は7月31日です

平成30年度から、制度改正により保険証の有効期限が変更され、現在お持ちの保険証の有効期限は平成31年7月31日となっています(国民健康保険税滞納世帯を除く)。

そのため、例年3月下旬にお送りしていた新保険証の送付はありませんので、現在お持ちの保険証を誤って破棄しないようにしてください。



誤って破棄しないでください

■ 問い合わせ
健康・保険課 国民健康保険係 ☎(232)4912

人間ドック費用を一部助成します

■ 対象者(次の全てに当てはまる人)

- ・ 申請日時点で30歳以上
- ・ 納期限到来分の国民健康保険税または後期高齢者医療保険料の滞納がない人
- ・ ドック実施日まで菊陽町国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している人

■ 申込方法

・ 3月中旬にお送りする総合健診の申込書に同封している申請書で申し込んでください。

※保険証と印鑑を持参してください。

※申請書は健康・保険課と西部支所にもあります。

■ 助成金額 健診1コースにつき25,000円(1人1コースまで助成)

■ 提出場所 健康・保険課または西部支所

■ 申込期限 5月31日(金)

■ 問い合わせ

健康・保険課 国民健康保険係
☎(232)4912