

大 館 市  
 国民健康保険  
 福祉医療制度  
 後期高齢者医療

# あんない

平成 30 年 6 月号

編集と発行 大館市 市民部 保険課 ☎43-7046  
 Eメール kokuho@city.odate.lg.jp

## 特定健診の受診を！

平成30年度の特定健康診査(以下、特定健診)が6月から始まります。大館市の特定健診の受診率は、全国の市区町村や秋田県内の市町村と比較して低い結果となっています。国は、平成35年度までに特定健診の受診率60%の達成を目標としています。これまでに受診したことがないかたも、今年から受診しましょう！

### 特定健診とは

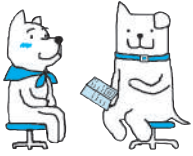
特定健診は、生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脂質異常症など)の予防を目的として行う健診です。

受診するかたの生活習慣病の発症リスクを判定するために、メタボリックシンドロームに着目して行います。

健診により生活習慣病の発症リスクがあると判定されたかたは、生活習慣を改善するための保健指導が受けられます。40歳以上の、市の国保に加入しているかたが特定健診の対象です。

後期高齢者医療制度に加入しているかたには、同じ内容で後期高齢者の健康診査を実施しています。

受診料は  
無料です♪



### 大館市の受診率は24・8%

国保加入者のかたへの特定健診は全国の市区町村で行います。大館市の受診率は24・8%と、全国及び秋田県の平均値を大幅に下回っています。(左図参照)

平成 28 年度 国民健康保険加入者の  
 特定健診受診率  
 (国民健康保険中央会による速報値)

全国平均・・・36.6%

秋田県平均・・・36.5%

大 館 市・・・24.8%

病院で検査をしても  
 特定健診は必要だよ！



保険者努力支援制度の創設により、受診率向上が国保財政の安定に繋がります

「保険者努力支援制度」は、国が市区町村及び都道府県に対し、医療費の適正化に向けた取り組みに対する支援として、それぞれの評価指標を点数化し、その得点に応じて交付金を交付する制度です。

主な評価指標は、

- ① 特定健診・保健指導の実施率、メタボ減少率
  - ② がん検診受診率
  - ③ 糖尿病等の重症化予防の取り組み
  - ④ 後発医薬品の使用割合
- などがあります。

特定健診の受診率が向上すると、国からの交付金が増額され、更に病気が早期発見されることで治療の期間が短縮でき、医療費が節約できます。

結果として国保財政が安定すること、国保税率の上昇を抑えることにも繋がります。

8・9ページで  
 特定健診等をより詳しく解説しているよ



# 平成30年度 国民健康保険税について

お問い合わせ 税務課市民税係 ☎43-7033

	所得割	均等割	平等割	課税限度額
医療分	8.43%	21,000 円	19,000 円 ※特定世帯 9,500 円 ※特定継続世帯 14,250 円	580,000 円
後期高齢者 支援金分	2.35%	6,000 円	5,000 円 ※特定世帯 2,500 円 ※特定継続世帯 3,750 円	190,000 円
介護分	2.50%	7,900 円	5,600 円	160,000 円

※特定世帯とは、国民健康保険の被保険者が後期高齢者医療制度に移行したため、国民健康保険の被保険者が1人だけの世帯で、その後期高齢者医療制度に移行した人が同じ世帯にいる世帯です。また、特定世帯に該当した月から5年を経過すると、特定継続世帯に移行します。(移行後3年間)

## 保険税が国保を支えています

国民健康保険(以下、国保)加入者が医療機関を受診した場合、その医療費の自己負担分以外に国保が負担しています。その財源として、加入している皆さんが納めている国民健康保険税(以下、保険税)が最も重要な柱となっています。職場の健康保険などに加入しているかた以外は、すべて国保に加入し、保険税を納めなければなりません。もし保険税の未納があると、国保制度そのものが成り立たなくなります。国保に加入している皆さんの納める保険税が、国保を支えています。

## 保険税の特別徴収について

保険税の特別徴収とは、年金からの引き落としによって保険税を納める納付方法です。次のすべての条件に該当する世帯主のかたが対象です。

- ・ 65歳以上75歳未満の国保加入者であること
- ・ 年額18万円以上の老齢等年金を受給していること
- ・ 同じ世帯の国保に加入しているかたが全員65歳以上75歳未満であること
- ・ 世帯主本人の介護保険料と保険税の合計額が年金給付額の2分の1以下であること

なお、世帯主が75歳になる年度は特別徴収を行いませんので、納付書による納付や口座振替をご利用ください。

## 納付書は世帯主あてに郵送します

平成30年度保険税の納税通知書(納付書)は世帯主あてに7月中旬に郵送します。納付書の金額と納付方法、納期限などを確認し、納め忘れないようお願いいたします。

## 保険税の納付方法変更の 申し出について

保険税の納付方法を、特別徴収から口座振替による納付へ変更することができます(納付書による現金納付への変更はできません)。

## 手続きの方法

- ① 金融機関へ口座振替の申し込みをします。すでに申し込みが済んでいる場合は必要ありません。
- ② 次のものを持参して左記の受付場所で申し出をします。
  - ・ 口座振替申込書の本人控え等口座振替の申し込みが済んでいることが分かるもの
  - ・ はんこ(認め印可)
  - ・ 保険税の納税通知書(納付書)

## 受付場所

- ・ 大館市役所税務課市民税係
- ・ 比内・田代総合支所市民生活係

## ご注意

- ・ 納付方法によって、課税される金額は変わりません。
- ・ これまでの保険税の納付状況によっては、納付方法の変更が認められない場合があります。納付方法が特別徴収のままであればよいというかたは申し出をする必要はありません。

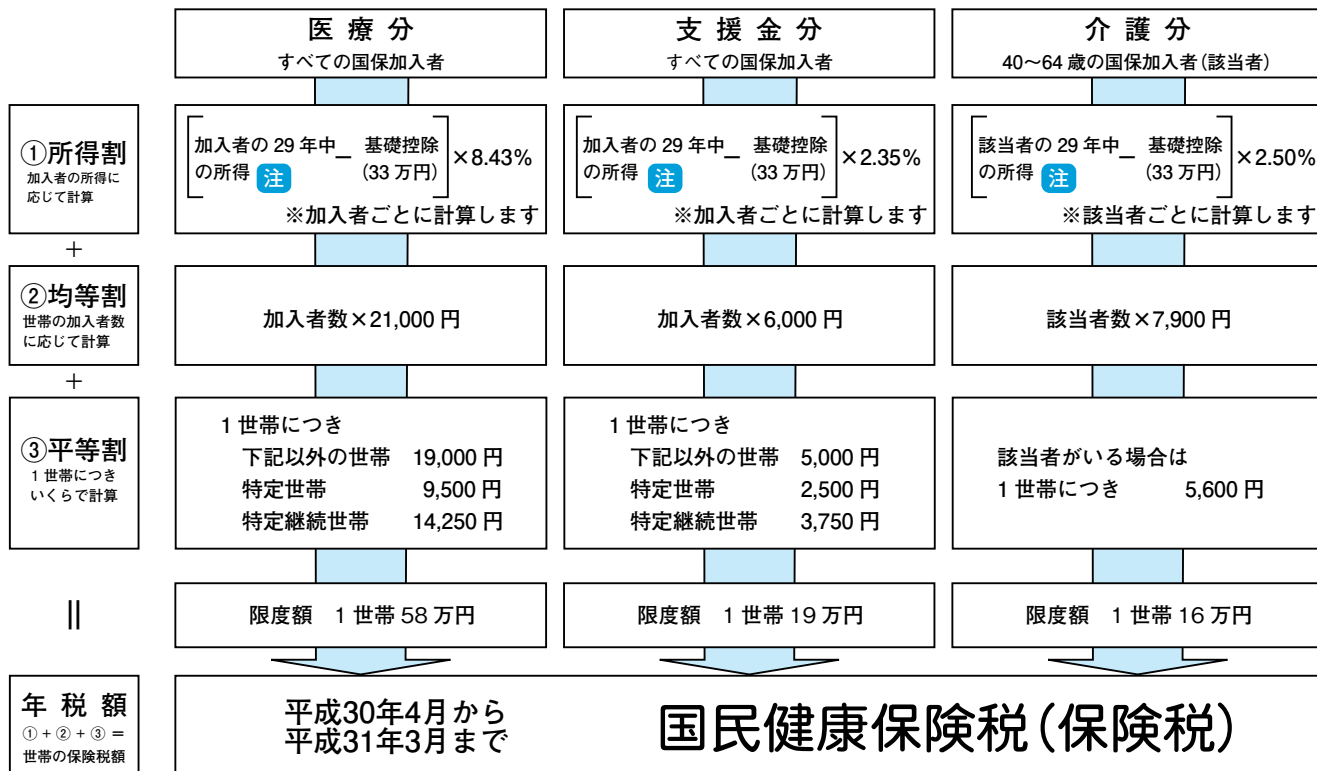
**注** 加入者の29年中の所得とは、総所得と山林所得、特別控除後の分離譲渡等所得(損失がある場合は原則0円)の合計です。

[3]

平成30年6月号

## 平成30年度 国民健康保険税の計算方法と税率等

保険税は次の方法で世帯ごとに計算します



### 年度の途中に加入・脱退した場合

所得割・均等割をその年度の加入月数で月割計算します。世帯全員が中途加入・脱退した場合は、平等割も月割計算します(加入月数とは末日に国保資格がある月の合計です)。

●途中で加入したとき

年間保険税 ×  $\frac{\text{加入した月から年度末までの月数}}{12 \text{ カ月}}$

●途中で脱退したとき

年間保険税 ×  $\frac{\text{4月から脱退月の前月までの月数}}{12 \text{ カ月}}$

### 年度の途中に65歳になるかた

#### 保険税

保険税の介護分は、あらかじめ65歳の誕生日の前月(誕生日が1日のかたはその月の前々月)分までの月数で月割計算しています。

#### 介護保険料

65歳になった月(誕生日が1日のかたはその前月)分からの介護保険料は、保険税とは別に長寿課から郵送される納付書で納付してください。

### 年度の途中に40歳になるかた

40歳になった月(1日が誕生日の場合はその前月)分から医療分と支援金分に介護分を加算した保険税を納付します。

例えば 7月1日生まれ

7月2日生まれ

6月分から  
介護分を納めます

7月分から  
介護分を納めます

### 65歳以上のかたの介護保険料

65歳になった翌年からの納付方法は、老齢等年金の受給額などで異なります。

年金の年額が  
18万円以上のかた

年金の年額が  
18万円未満のかた

年金からの引き落としにより介護保険料を納めます(特別徴収)。

納付書や口座振替で納付します。

### 年度の途中に75歳になるかた

保険税は、あらかじめ75歳の誕生日の前月分までの月数で月割計算しています。

介護保険料についてのお問い合わせ

長寿課介護保険係 ☎43-7055

# 国民健康保険税の軽減・減免制度

## 保険税の軽減制度

世帯主(国保加入していない世帯主も含む)及び国保加入者全員の平成29年中の合計所得が一定基準以下の場合、保険税の一部(均等割、平等割)を軽減します。

平成29年中の所得で判定しますので、申請は不要です。詳しくは5ページをご覧ください。

### 国保から後期高齢者医療制度に移行したかたがいる世帯の軽減

国保から後期高齢者医療制度に移行したかたを、特定同一世帯所属者と呼びます。

特定同一世帯所属者が世帯にいる場合、次のような軽減の特例があります。

- ・保険税の5割軽減と2割軽減の判定基準となる国保加入者の人数に特定同一世帯所属者も含めます。

これにより、世帯構成や年収が変わらなければ、今までと同じ軽減を受けることができます。

- ・世帯の国保加入者が1人だけの場合、最長5年間保険税の平等割が基本額の半額になります。6年目から8年目は平等割が基本額の4分の1減額されます。



## 会社などの健康保険(被用者保険)の被扶養者だったかたの減免

被用者保険の本人が後期高齢者医療制度に移行したことにより、その被扶養者であったかたが国保に加入した場合(加入時に65歳以上のかた。旧被扶養者と言います)の減免の制度があります。

減免後の保険税額は次のとおりです。

所得割	均等割	平等割
免除により0円	軽減分を含めて 基本額の半額	軽減分を含めて 基本額の半額 <small>(国保加入者が旧被扶養者のみで、かつ特定(継続世帯ではない)場合)</small>

国保加入手続きの際に旧被扶養者であると判明した場合は、国保加入手続きをすれば減免申請があったものとみなされます。国保加入の際に次のものをお持ちください。

- ・被用者保険の被扶養者でなくなったとき
- ↓「資格喪失証明書など」
- ・転入により国保加入するとき
- ↓「旧被扶養者異動連絡票」

## 失業したかたの保険税の軽減制度

解雇や会社の倒産など、非自発的理由で失業した65歳以下のかたの保険税が軽減されます。この軽減制度の適用を受けるためには申請が必要ですので、ご相談ください。

申請・お問い合わせ 保険課国保係

☎ 43・7047

## 保険税の納付が困難なかたへ

保険税の納付が困難なかたへは、納税相談を行っていただきます。

お問い合わせ 収納課収納係

☎ 43・7036

## 保険税の減免申請

保険税の軽減制度とは別に、やむをえない事情により保険税の納付が著しく困難な場合には減免(一部または全部)する制度があります。

- ・対象となるのは次のようなかたです。
- ・生活保護基準と比較して、その基準に満たないかた、または同程度のかた
- ・失業や疾病などで収入が著しく減少し、生活が非常に困難になったかた
- ・風水害などの災害で、所有する財産に被害を受けたかた

申請・お問い合わせ 税務課市民税係

☎ 43・7033

**注** 合計所得のうち、土地・建物に係る譲渡所得は特別控除前(損失がある場合は原則0円)、事業所得は専従者控除前の所得です。

[5]

平成 30 年 6 月 号

## 軽減判定の基準

- ① 4月1日現在の国保加入世帯の世帯主、加入者及び特定同一世帯所属者の平成29年中の合計所得 **注** で判定します。
- ② 4月2日以降に国保加入した世帯や世帯主変更があったときは、その時点で判定します。
- ③ 平成29年12月31日時点で65歳以上の公的年金所得者については、公的年金等所得から15万円を控除した額で判定します。

世帯主、国保加入者及び特定同一世帯所属者の平成29年中の合計所得	軽減割合
330,000円以下	7割軽減
(国保加入者数+特定同一世帯所属者数)×275,000円+330,000円以下	5割軽減
(国保加入者数+特定同一世帯所属者数)×500,000円+330,000円以下	2割軽減

## 軽減額

保険税の軽減額は次のとおりです。

区分	軽減割合	7割軽減		5割軽減		2割軽減	
		均等割	平等割	均等割	平等割	均等割	平等割
医療分	下記以外の世帯		13,300円		9,500円		3,800円
	特定世帯	14,700円	6,650円	10,500円	4,750円	4,200円	1,900円
	特定継続世帯		9,975円		7,125円		2,850円
支援金分	下記以外の世帯		3,500円		2,500円		1,000円
	特定世帯	4,200円	1,750円	3,000円	1,250円	1,200円	500円
	特定継続世帯		2,625円		1,875円		750円
介護分	共通	5,530円	3,920円	3,950円	2,800円	1,580円	1,120円

基準に該当する場合、次の計算式の金額を保険税から軽減します。

$$\text{国保加入者数} \times \text{均等割軽減額} + \text{平等割軽減額} = \text{軽減額}$$

[例] 国保加入者が4人の世帯(特定(継続)世帯以外)が5割軽減に該当する場合の医療分は

$$\left( \begin{array}{c} \text{国保加入者数} \\ 4人 \end{array} \right) \times \left( \begin{array}{c} \text{均等割軽減額} \\ 10,500円 \end{array} \right) + \left( \begin{array}{c} \text{平等割軽減額} \\ 9,500円 \end{array} \right) = 51,500円 \text{ [軽減額]}$$

また、年度の途中に国保加入・脱退した世帯の場合、保険税額は次のようになります。

$$(\text{年間保険税額} - \text{軽減額}) \times \frac{\text{国保加入月数}}{12} = \text{保険税額}$$

### 平成30年度の納期限

納付書による納付や口座振替納付のかたは、8回に分けて納めることになっています。  
特別徴収(年金からの引き落とし)のかたは、年金支給月に引き落とされます。

納期	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期
納期限 (口座振替日)	7月31日	8月31日	10月1日	10月31日	11月30日	12月25日	平成31年 1月31日	2月28日

- ・平成30年度の保険税納税通知書(納付書)は、7月中旬に世帯主あてに郵送します。  
納付書の金額と納付方法、納期限をご確認のうえ、納め忘れのないようお願いします。

# 我が家の保険税はいくら？

## 計算してみよう！

世帯内に 40 歳以上 65 歳未満のかた(介護保険の第 2 号被保険者)がいる場合は、医療分+支援金分+介護分の合計額が年間の保険税額になります。

40 歳以上 65 歳未満のかたがいない場合は、医療分+支援金分の合計額が年間の保険税額になります。

<b>医療分</b> すべての国保加入者	<b>支援金分</b> すべての国保加入者	<b>介護分</b> 40～64 歳の国保加入者(該当者)
-------------------------	--------------------------	----------------------------------

### 1. 所得割…所得に応じて計算します ※加入者ごとの算定額がマイナスのときは 0 円にします。

加入者の 29 年中の所得 -33 万円) × 8.43%	算定額	加入者の 29 年中の所得 -33 万円) × 2.35%	算定額	該当者の 29 年中の所得 -33 万円) × 2.50%	算定額
( ) -33 万円 × 8.43%	円	( ) -33 万円 × 2.35%	円	( ) -33 万円 × 2.50%	円
( ) -33 万円 × 8.43%	円	( ) -33 万円 × 2.35%	円	( ) -33 万円 × 2.50%	円
( ) -33 万円 × 8.43%	円	( ) -33 万円 × 2.35%	円	( ) -33 万円 × 2.50%	円
<b>計</b>	① 円	<b>計</b>	⑥ 円	<b>計</b>	⑪ 円

### 2. 均等割…世帯の国保加入者数、介護該当者数に応じて計算

加入者数 ( ) 人 × 21,000 円	② 円	加入者数 ( ) 人 × 6,000 円	⑦ 円	該当者数 ( ) 人 × 7,900 円	⑫ 円
--------------------------	-----	-------------------------	-----	-------------------------	-----

### 3. 平等割…1 世帯につきいくらかと計算 ※平等割については 2 ページをご覧ください。

下記以外の世帯 19,000 円 特定世帯 9,500 円 特定継続世帯 14,250 円	③ 円	下記以外の世帯 5,000 円 特定世帯 2,500 円 特定継続世帯 3,750 円	⑧ 円	該当者がいる場合は 1 世帯につき 5,600 円	⑬ 円
---	-----	---	-----	------------------------------	-----

### 4. 軽減額…該当世帯 ※軽減額については 5 ページをご覧ください

軽減割合により	④ 円	軽減割合により	⑨ 円	軽減割合により	⑭ 円
---------	-----	---------	-----	---------	-----

### 5. 年税額…平成 30 年 4 月～平成 31 年 3 月 ※100 円未満切り捨て

①+②+③-④=⑤ (限度額 58 万円)	⑤ 円	⑥+⑦+⑧-⑨=⑩ (限度額 19 万円)	⑩ 円	⑪+⑫+⑬-⑭=⑮ (限度額 16 万円)	⑮ 円
--------------------------	-----	--------------------------	-----	--------------------------	-----

平成 30 年 4 月から 平成 31 年 3 月まで	<b>国民健康保険税 (保険税)</b>	⑤+⑩+⑮=	円
--------------------------------	----------------------	--------	---

※保険税は前年の所得を基に計算しますので、所得税や市県民税の更正、所得金額の変更等により税額が変更になる場合があります。

# 福祉医療費受給者証を更新します

申請・お問い合わせ 保険課医療給付係 ☎43・7046

現在お持ちの福祉医療費受給者証(以下、受給者証)の有効期間が平成30年7月31日までのかたのうち、受給者証が自動更新の対象となっていないかたには、8月1日から有効の受給者証を7月下旬に郵送します。自動更新の対象とならないかたには、受給者証非該当のお知らせを7月下旬に郵送します。

## ◎自動更新の対象となる受給者証

- 左記に該当する受給者証が自動更新の対象です(更新申請書は送付しません)。
- 「乳幼児及び小中学生」の受給者証(受給者番号が「3」で始まる受給者証)
  - 「ひとり親家庭の児童」の受給者証(受給者番号が「5」で始まる受給者証)
  - 「重度心身・高齢身体障害者」の受給者証(受給者番号が「8」で始まる受給者証)
- ただし、受給者証の有効期間が身障手帳・療育手帳の再判定月の末日となっていて、新しい手帳が交付された場合は、改めて受給者証の交付申請が必要です。

## お知らせ

- ・受給者証の更新の際は、受給者の健康保険の加入状況や平成29年中の所得などを確認します。
- ・平成30年1月2日以降に大館市に転入した場合など、他市区町村の所得課税証明書の提出が必要なかたには、6月中旬に通知を郵送します。
- ・現在の健康保険の加入状況や、平成29年中の所得などが確認できないときは、受給者証を交付できない場合があります。
- ・所得制限により受給者証を交付できない場合があります。

福祉医療費受給者証

対象区分及び負担者番号

受給者番号

受給者住所氏名

生年月日

有効期間

発行機関名

及び印

交付年月日

健康保険証と一緒になければ使用できません。



## 福祉医療制度の対象になるかた

下記に該当すると思われるが現在受給者証を持っていないかたは、保険課医療給付係・比内総合支所市民生活係・田代総合支所市民生活係のいずれかの窓口で申請してください。

対象区分	対象となるかた	所得制限など
乳幼児及び小中学生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生までの児童(中学校修了年度の3月31日まで)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・0～2歳には所得制限はありませんが、県からの補助金対象者を把握するため、所得の確認を行っています。</li> <li>・3歳以降は所得制限がありますが、所得制限により受給できないかたも入院時に限り受給できます。※申請が必要です。</li> </ul>
ひとり親家庭の児童	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひとり親家庭の児童</li> <li>・父母のいない児童</li> <li>・父または母が身体障害者手帳1～2級程度または障害のため労働が不可能であり、かつ常時の介護や監視が必要な状態にある家庭の児童(18歳に到達する年度の3月31日まで)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・所得制限はありませんが、県からの補助金対象者を把握するため、所得の確認を行っています。</li> <li>・児童が会社などの健康保険(被用者保険)の本人(被保険者)の場合は受給できません。</li> </ul>
重度心身障害(児)者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体障害者手帳1～3級の所持者</li> <li>・療育手帳Aの所持者</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・被用者保険の被保険者は所得制限があります。</li> </ul>
高齢身体障害者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体障害者手帳4～6級を所持している満65歳以上のかた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・所得制限があります。</li> <li>・被用者保険の被保険者は受給できません。</li> </ul>

集団健診(検診)が始まりますよ!

6月から、市で実施する集団健診(検診)がスタートします!ここでは、健康課から皆さんに受けてほしい健診(検診)についてご紹介します!

健診(検診)を受けてほしいワケ

早期発見・早期治療で、

健康を保ってほしい

健康診査やがん検診では、自分では気づきにくい身体の異常を知ることができません。



自覚症状として現れる頃には病気が進行している場合が多く、治療に多くの費用と時間が掛かります。

日本人の死亡原因の大部分を占めるがんは、早期発見・早期治療によって多くが治ると言われています。

「自分は健康だから大丈夫」と感じている今だからこそ、1年に1度の健診(検診)で健康状態をチェックし、早期発見・早期治療につなげてほしいのです。



市の健診(検診)をおすすめする理由

①安い料金で受診できる

市からの助成金等により健診(検診)の自己負担金が少なく、お財布に優しく受診できます。例えば、特定健診は約 9,000 円分の内容が無料です。肺がん検診(胸のレントゲン撮影)を全額自費で受けると約 5,000 円掛かりますが、市の検診は 400 円で受けられます。更に、健康ポイントの対象となっており、健診(検診)受診などで 100 ポイント以上貯めると、地域限定商品券 1,000 円分が貰えます。  
※健康ポイントについては広報 6 月号等をご覧ください。

②有効性が確立されたがん検診

がん検診の目的はがんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることです。そのため、市が実施するがん検診は「がん死亡率の減少に効果がある」とされた、確かな方法で受診できます。  
※前立腺がん検診については、まだ死亡率減少に効果があると認められていません。

おトクな料金で、確かな健診(検診)を!



集団健診(検診)を上手に利用しよう!

- ・お住まいの地区で受けられる  
各地区の公民館等で健診(検診)を実施します。  
お近くの会場で受けられるので、健康ガイド等で日程を確認して受診しましょう。
- ・1日で複数の健診(検診)が受けられる  
集団健診(検診)会場では、健康診査とがん検診等を併せて実施しています。  
1日で複数の健診(検診)を受けられるので、健診(検診)に足を運ぶ回数が少なく済みます。

けんしん-□メモ

「“健診”と“検診”ってどう違うの?」

健診:健康かどうか、病気の危険因子があるかどうかを調べること。健康診査、健康診断のこと。

検診:特定の病気にかかっているかどうかを調べるために、診察・検査等を行うこと。〇〇がん検診など。

健診も検診も



1年に1回受けようね

お問い合わせ

健康課成人健診係

☎ 42・9055





## 集団健診(検診)会場で行う内容 申し込み不要!

健診(検診)内容	対象者	自己負担金	血液検査
<b>特定健診／後期高齢者の健診</b> 診察・計測・血圧測定・尿検査・血液検査などから、生活習慣病のリスクを判定します。	40歳以上の国保加入者のかた、後期高齢者医療制度加入者のかた	無料	あり
<b>肺がん検診</b> 胸部レントゲン撮影で病変を見つけます。	今年度 40歳以上のかた	400円	なし
<b>大腸がん検診</b> 便潜血検査で出血の有無を調べます。今年度の採便容器がないかたは申し込みが必要です。	今年度 35歳以上のかた	500円	なし
<b>前立腺がん検診</b> 血液検査で腫瘍マーカーを調べます。	今年度 50・55・60・ 65・70歳になる男性	500円	あり
<b>肝炎ウイルス検診</b> 血液検査でB型・C型肝炎ウイルスを調べます。	今年度 40・45・50・ 55・60歳になるかた ※過去に受けたかたは除く	無料	あり

- ・特定健診／後期高齢者の健診の対象のかたには、6月中に受診券等を郵送します。
- ・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診の対象のかたには、5月上旬に問診票等を郵送しています。



## 各地区の集団健診(検診)日

地区	健診(検診)日
真中	6/11(月)・12(火)
二井田	6/13(水)・14(木)
上川沿	6/15(金)・18(月)・19(火)
下川沿	6/20(水)・21(木)・22(金)・25(月)・26(火)
田代	6/27(水)・28(木)・29(金) 7/2(月)・3(火)・4(水)・5(木)・9(月)・10(火)
釈迦内	7/12(木)・13(金)・17(火)・18(水)・19(木)・20(金)
長木	7/23(月)・24(火)・25(水)・26(木)・27(金)
十二所	7/30(月)・31(火) 8/1(水)・2(木)
比内	8/3(金)・6(月)・7(火)・8(水)・9(木)・10(金)・17(金)・20(月)・21(火)・22(水)
矢立	8/23(木)・24(金)
花岡	8/27(月)・28(火)・29(水)
大館	9/4(火)・5(水)・6(木)・12(水)・13(木)

※受付時間や実施会場、持ち物等の詳細は健康ガイド(広報3月号と同時配布)でご確認ください。

# からだを動かして健康寿命を延ばそう！

お問い合わせ 健康課 ☎42-9055

毎日 10 分多くからだを動かすことは、糖尿病や脳卒中、認知症、ロコモティブシンドロームなどを予防し、健康寿命を延ばすことにつながります。

## STEP 1 生活の中で“からだを動かすチャンス”を見つけましょう。

いつできる？

- 出勤や帰宅時
- 2階や3階へ上がる時
- 昼休み
- テレビを見ている時
- 家事をしている時

近くに散歩に適した歩道や運動施設はないかな？



## STEP 2 今より 10 分多くからだを動かすことから始めましょう。

### 生活活動でプラス10分

掃除・庭の手入れ・犬の散歩  
洗車・買い物・階段の昇降など



### 運動でプラス10分

ウォーキング・軽い筋トレ  
水中運動・エアロビクスなど



## 運動講座のお知らせ

“運動を始めたいけど、自分に合った運動って何だろう？”  
おひとりでも、友達と一緒にでも、ご夫婦でも！運動初心者や男性大歓迎！

場 所：タクミアリーナ（サブアリーナ）

持ち物：室内用運動靴、タオル、運動できる服装、飲み物

申し込み・参加費  
不要

## エンジョイ！元気アップ講座

時間：10時～11時30分

※9時30分から健康相談、血圧測定を行います。

開催日	内 容
8月22日(水)	スローエアロビクス 簡単ピラティス&楽しくエアロビクス
9月28日(金)	チェアエクササイズ イスを使ってLet'sエクササイズ
11月13日(火)	健康体操 脳トレ筋トレ有酸素なんでもあり！
平成31年2月20日(水)	自力整体 からだのゆがみを整える

## エンジョイ！エクササイズ講座

時間：19時～20時30分

大好評！  
夜間開催

開催日	内 容
6月7日(木)	ヨガ からだ目覚めるヨガ体験
7月10日(火)	パンチ&キックエクササイズ パンチ&キックで全身活性化
9月19日(水)	ピラティス しなやかな体づくり
10月24日(水)	自力整体 猫背を整える
12月14日(金)	リズムエクササイズ 楽しくエアロビ&懐かしディスコステップ