

ご利用ください

# 国民健康保険事業

市では、国民健康保険事業の一環として、次の事業を引き続き実施します。

市民課保険年金係 ☎ 1148

## 健康体操（エアロビクス風）で汗を流してみませんか

市民のみなさんに、積極的に健康の維持・増進を図っていただくために、健康体操（エアロビクス風）を開催します。

開催日	火曜日（朝・夜）		金曜日（朝）	
	4月	1日、8日、15日、22日	4日、11日、18日、25日	2日、9日、16日、23日、30日
5月	13日、20日、27日		6日、20日、27日	
6月	3日、10日、17日、24日		4日、11日、18日、25日	
7月	8日、15日、22日、29日		1日、8日、22日、29日	
8月	5日、12日、19日、26日		5日、12日、19日、26日	
9月	2日、9日、30日			
時間	朝	10:00~11:00	10:00~11:00	
	夜	19:15~20:15		

※開催日は、ほかの行事などの都合により、変更する場合があります。  
 ところ 市民体育館  
 対象者 年齢・性別を問わず、運動可能な方  
 申込方法 開催日に会場で、受

### （人間ドック）

伊勢総合病院健診センター		山田赤十字病院健診センター	
150人	募集人数	230人	募集人数
8,000円（消費税込）	健診費用	8,000円（消費税込）	健診費用
乳がん検診（マンモグラフィ） 5,250円	別検査（別料金）		
乳がん検診（エコー・触診） 3,675円			

### （脳ドック）

伊勢総合病院健診センター		山田赤十字病院健診センター	
100人	募集人数	65人	募集人数
10,000円（消費税込）	健診費用	13,000円（消費税込）	健診費用
一般検査（身体・血圧測定など）、MRI、MRA、心電図、眼底検査、血液検査、生化学検査（血糖・総コレステロールなど）	健診内容	頭部MRI、頭部MRA、頸部MRA、認知症検査、心電図、血液検査、尿検査、大脳高次機能検査、頸動脈エコー、診察（3週間後の結果説明時）	健診内容
	備考	健診日…毎週水曜日のみ	

付用紙に名前などを記入してください。  
 服装など 動きやすい服装（Tシャツ、スパッツ、ジャージなど）、底の厚いシューズ、タオル、飲料水など  
 参加費 無料  
**人間ドック・脳ドック 受診希望者募集**  
 国民健康保険加入者の健康管理の一つとして、人間ドックと脳ドックの受診希望者を募集します。

**対象者** 市内に1年以上在住し、鳥羽市の国民健康保険に入っているかた  
**募集期間** 4月1日より受付開始（定員になり次第、締め切りします）  
**申込先** 市民課保険年金係  
 例年、多くの申し込みがあります。先着順となっておりますので、受診を希望されるかたは、お早めにお申し込みください。  
 また、医療機関の指定日などで、ご希望に沿えないことがありますので、ご了承ください。  
**健康づくりセミナー**  
 鳥羽市の国民健康保険に加入されているみなさんに、積極的に健康の維持・増進を図っていただく機会として、市内の温水プールなどを利用して行う健康づくりセミナーを開催します。  
**申込期限** 原則として、それぞれのコース開始日の10日前まで  
**応募資格** 鳥羽市国民健康保険の被保険者で20歳以上のかた  
**申込方法** 市民課保険年金係が各連絡所の窓口へ備え付けの申込用紙で申し込んでください。  
 ※申し込み多数の場合は、新規申込者を優先し、既受診者を対象に公開抽選を行います。

本年4月1日より後期高齢者医療制度に移行されるかたは、この事業での人間ドック・脳ドックの受診や健康づくりセミナーへの応募はご遠慮ください。

コース	アクアトレーニングコース	アクアピクスコース	トータルヘルスコース
会場	ロードイン鳥羽	エクシブ鳥羽	タラサ志摩
開催日	①5月7日(水)～7月17日(木)までの9日間(6月25日～7月3日を除く) ②7月25日(金)～9月25日(木)までの9日間(8月13日～8月14日を除く)	5月13日(水)～10月28日(木)までの火曜日で20日間	4月1日(水)～9月30日(木)までの希望日1日 ※施設の予約状況によりお受けできない場合もあります。 ※休前日は除く(土曜・日曜・祝日の前日) ※4月8日～9日・7月1日～2日はご利用できません。
時間	①水曜日 14:00～15:00 ②木曜日 11:00～12:00 ③木曜日 19:00～20:00	①10:30～11:15 ②13:30～14:15 ③20:00～20:45	10:30～12:30
内容	有酸素運動で体のリフレッシュを図り、生活習慣病の予防や体力アップを目指す。	水中ウォーキングを中心にして、気軽にできる水中運動を実践し、健康の維持増進を図る。	海の資源を有効利用したタラソテラピーや水中運動を組み合わせて、健康の維持増進を図る。
参加費	5,000円	5,000円	4,000円
募集人員	45人(各セミナー15人まで)	45人(各セミナー15人まで)	1日 10人程度