

国保加入者の皆さん、特定健診はもうお済みですか？

40～74歳の方を対象とした「特定健診」の受診券を今年4月末に送付いたしました。皆さん受診はお済みでしょうか？

これから、冬場に向けインフルエンザの流行も予想され、また人間（脳）ドック申し込みも年末に集中しますので、病院の予約が取りにくくなります。早めの健診受診をお願いいたします。

うるま市国民健康保険に加入している40～74歳の方が「特定健診」を受けるには、下記の受診方法（4種類）から**いずれか1つ**を選んで受診してください。

特定健診の受診方法

- ① **集団健診**：公民館等で行います。特定健診の他、がん検診・介護予防健診なども同時に受診することができます。直接会場にお越しください。
- ② **個別健診**：特定健診指定医療機関で行います。医療機関に予約の上、受診してください。
- ③ **人間ドック**：人間ドック指定医療機関で行います。人間ドックには特定健診項目が含まれています。医療機関に予約の上、受診してください。
- ④ **脳ドック**：脳ドック指定医療機関で行います。脳ドックには特定健診項目が含まれています。医療機関に予約の上、受診してください。

注）年度内で複数の受診はできません。

※受診料金、受診場所等詳しくは、すでに送付してある特定健診受診券と案内チラシをご覧ください。
受診の際は、特定健診受診券と保険証を忘れずに！



(特定健診受診券)



(保険証)

お知らせ

8月6日（木）に台風接近のため延期となっていた、屋慶名区の集団健診を次のとおり実施します。

【とき】9月17日(木) 午前8時30分～11時30分
(午後の受付はありません)

【ところ】与那城地区公民館

国民健康保険課 ☎ 973-3202

平成21年度 うるま市国民健康保険課 こころの健康づくり講演会

演題：「^{ちょう}超 ^{わら}笑って ^{げんき}元気に ^{いき}生きるコツ」
サブテーマ：「心配や悩み、不安は“希望”に変わる」

笑いのない複雑な現代社会に閉塞感を感じる真栄田絵麻氏。苦しみと“にらめっこ”することで、自己表現のヒントやチャンスを見出すことが出来ると熱く語り、「笑い」を生きる知恵と勇気として身につけた。さらに、幸せ探しは「笑顔から…」と、笑顔を忘れない、素敵なお真栄田絵麻氏です。
講演会では、ユーモアたっぷりの語り口で「笑い与健康」について、たっぷり、うるま市民に伝えます。



【講師】^まえだ ^えま 真栄田 絵麻氏
心理療法士 & 笑脳開発士

【とき】10月31日（土）
開場：午後1時
開演：午後2時
【ところ】市民芸術劇場 響ホール
【対象者】うるま市国民健康保険加入者
【入場料】無料
【定員】820名（先着順）
電話にて受付。
定員になり次第受付終了。
【受付開始】9月28日（月）～
(午前9時～午後4時)
【申込先】国民健康保険課事業係
☎ 973-3202

友情出演

アンサンブル “アフエット”

2007年に、宜野座村在のプロ・アマ音楽家7名で結成され、がらまんホール・ホワイエで行われる「大人の音楽会」のウェルカム音楽を担当している。メンバーは、バリ国立管弦楽団チェロリストや、内外アーティストとの共演も多く、今回は「癒しの音楽」を奏でて頂きます。