



Mental 心

Body 体

Food 食

Others 他

はり、きゅう、
あん摩マッサージ指圧
施術利用券

国民健康保険課では、「はり、きゅう、あん摩マッサージ指圧利用券」を交付しています。利用券を使用すれば1回につき800円の助成が受けられます。

対象者

末しょう神経疾患、運動器疾患により医師の診断を受けた方で、うるま市国民健康保険の被保険者。ただし、現在、病院で治療中の方は申請できません。

利用券の内容

1枚あたり800円の助成で、1年間で一人12枚。ただし、継続施術を必要とする場合は、施術担当者意見書に基づき年24枚を限度として交付します。

利用券が使用できる施術所

うるま市のはり、きゅう、あん摩マッサージ指圧施術担当者指定を受けている市内の施術所に限ります。

申請場所

市役所本庁、石川・勝連・与那城庁舎国保窓口

国民健康保険課
事業係（直通）973-3202
内線 1172

11月は国民健康保険事業推進月間です。

- ☆一万歩 歩いてスッキリ腹回り 納めてスッキリ国保税
- ☆滞めないで！ あなたのぜい肉と国保せい
- ☆ストップザ 肥満！ 取り戻そう健康長寿県



国保水中運動教室に
参加しませんか？
スイミングわくわく教室

水中の運動は年齢に関係なく誰でも無理なく行えるのが最大の特徴です。水の「浮力」が働くため骨や関節に受ける負担が少なくなり、膝痛・腰痛があつても運動することが可能です。

水中では水圧による「抵抗」を受けますが、その抵抗に逆らって運動すると運動量が大きくなり、陸上よりも効率よく筋力を鍛えることができます。さらに全身に負荷がかかり息を吸いにくくなるため、水中運動を続けることで吸い込む力（呼吸機能）も高まることとなります。また、体温を保つためにエネルギーが消費されます。このため水中運動をすれば一層エネルギー代謝が高まります。水中運動はこのように効果がたくさんあります。ぜひ挑戦してみてください。

【とき】

平成 19 年 1 月 15 日～3 月 29 日
午後 1 時 30 分～午後 2 時 45 分

【ところ】具志川スイミングスクール
(送迎あり。但し、一部地域を除く)

【受講回数】全日程 15 回コース

- ・水中実技 12 回(月・木の週 2 回)
- ・その他 3 回(体力測定、栄養講話、調理実習、フロアアップ 教室あり)
- ・教室終了時に血液検査があります。(詳細は受講決定者に通知)

【対 象】うるま市民で**国保加入者**

年齢は 30 歳～74 歳まで。

※募集定員 40 人

※肥満が気になり、膝痛・腰痛がある方。または医師より水中での運動を勧められている方。

※具志川スイミングの現会員は対象外とさせていただきます。

※原則として全日程に参加できる方。

【受講料】1,500 円

水着、水泳帽は各自で準備してください

【申込期間】

- ・11 月 27 日～12 月 8 日(土日除く)
午前 9 時～午後 4 時(12 時～午後 1 時は除く)

・本庁国保保健事業窓口で申し込んでください。(先着 40 人で終了)

*持参するもの・保険証・健診結果表

【問合せ先】

国民健康保険課 事業係 (直通)

☎973-3202 内線 1172、1173

高齢者のインフルエンザ
予防接種

高齢者のインフルエンザ予防接種が一部公費負担で接種することが出来ます。

【実施時期】

平成 18 年 10 月 1 日

～平成 19 年 2 月 28 日

*11 月 12 月上旬頃に受けることをお勧めします。

(接種後、インフルエンザに対する抵抗力がづくまでに 2 週間ほどかかります)

【対象者】

① 65 歳以上

② 60 歳～64 歳未満で呼吸器・心臓病・腎不全など重い

病気がある人

※主治医と相談のうえで予防接種すること

【個人負担】1,000 円

*生活保護世帯は、個人負担免除となります。

お問い合わせ

国民健康課

☎973-32009