



うるま市国民健康保険に加入されている方へ

平成 **31** 年度 から

保険証が **空色** から **うぐいす色** へ変わります！



国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証（特定健診受診券一体型）

沖縄県国民健康保険被保険者証

有効期限 平成32年3月31日
交付年月日 平成31年4月1日

兼高齢受給者証 発行期日 平成31年4月1日
一部負担割合 2割

記号 う 国番号 000000

氏名 うるま 太郎
生年月日 昭和19年11月13日 性別 男
適用開始年月日 平成29年4月1日
世帯主氏名 うるま 太郎
住所 みどり町一丁目1番1号
うるま住宅A-101号室

保険者番号 470039 交付者名うるま市

＜切り取らないでください＞

整理番号 8888888888888
受診期間 平成31年4月1日～平成32年3月31日
自己負担額 基本健診 円
詳細健診 貧血 円 心電図 円 眼底 円
※医師が必要と判断して受診した場合のみ無料

特定健診受診券

特定健診を受けた日

新しい保険証について

- ・保険証の色が**空色**から**うぐいす色**に変わります。
- ・保険証の有効期限をご確認ください。
有効期限が年度途中で切れている方は、75歳到達により、国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行する方です。

- ・70歳から74歳までの方には高齢受給者証の記載があります。（対象でない方は空白となります。）

- ・40歳から74歳までの方を対象にした**特定健診受診券が一体**となっています。（対象でない方は「対象外」と印字されています。）特定健診を受けた日は、特定健診受診日記入欄に健診を受けた医療機関で記入してもらいましょう。
※特定健診受診券は保険証と一体型になっているため、**健診会場での再発行はできません**。
健診を受ける際は、保険証のご持参をお忘れにならないようお気をつけください。

特定健診とは

正式名称は特定健康診査となっていますが、略して特定健診と呼ばれています。40歳～74歳の国民健康保険加入者が対象です。基本的な検査内容は生活習慣病予防に重点をおいた①診察、②血液検査、③尿検査です。この検査によって生活習慣病の予防や早期発見・早期治療に役立ちます。

特定健診を受診するときに必要なものは

保険証と特定健診受診券が一体型になっているため保険証1枚で受診が可能です。
※保険証と受診券は切り離さないでください。

特定健診のお得なポイント

- 1.40歳～74歳以下の国民健康保険加入者は、特定健診検査料が年一回は無料です。参考として、実費で受けると6,000円以上かかります。
※人間ドック・脳ドックは一部自己負担があります。
- 2.Tポイントも付与できます。詳しくは健康支援課へお問い合わせください。
- 3.保健師や管理栄養士等が特定健診の結果をもとに無料で特定保健指導を行います。保健指導では、自分の健康状態が把握できるよう、健診結果を分かりやすく説明し、生活習慣改善の為の取組みを継続して行えるようサポートします。
- 4.特定健診の結果、生活習慣の改善が必要な方のために運動教室や栄養教室も実施しています。また、健康支援課には看護師や運動指導者もいます。生活習慣改善について、お気軽にご相談ください。

保険証/高額医療に関するお問い合わせ 国民健康保険課 098-973-3202
特定健診に関するお問い合わせ 健康支援課 098-973-4960

URUMIN WORKSHOP INFORMATION

講座お申し込み方法 ☎098-973-4007

上記へ電話申込後、お支払期限までにうるみんへご来館の上、参加料のお支払いをお願いいたします。
※お支払期限は講座ごとに異なります。

土曜 やさしいヨガ

日程 11:30～12:45(4月～6月/全10回)

講師名 石川さゆり 参加料 12,000円(全10回) 途中参加可

定員 20名/高校生以上(4名以上催行) 持ち物 タオル・飲み物・ヨガマット 概要 呼吸法やポーズなどヨガの基本から学べる、初心者の方でも参加しやすいヨガ教室です。



月曜 リフレッシュママヨガ

無料体験 3月4日(月)

日程 10:00～11:00(4月～6月/全10回)

講師名 石川さゆり 参加料 12,000円(全10回) 途中参加可

定員 20組/生後3か月～1歳くらいのベビーとママ(4組以上催行) 持ち物 タオル・飲み物・ヨガマット 概要 ベビーとのスキンシップもかねて抱っこや授乳で凝り固まった身体をほぐします。



日曜 癒しのアロマヨガ

無料体験 3月3日(日)

日程 18:00～19:00(4月～6月/全10回)

講師名 あらかきはるな 参加料 12,000円(全10回) 途中参加可

定員 20名/高校生以上(4名以上催行) 持ち物 タオル・飲み物・ヨガマット 概要 アロマの香りを楽しみながら心身のリラックスと自律神経のバランスを整えることを目的としたヨガスクールです。



金曜 サルセーションレッスン

日程 19:30～20:30(4月～6月/全10回)

講師名 赤田菜恵子 参加料 12,000円(全10回) 途中参加可

定員 13名/高校生以上(4名以上催行) 持ち物 タオル・飲み物・シューズ 概要 ラテン系ダンスとフィットネスを組み合わせた新しいダンスフィットネス。初心者の方でも気軽に参加いただけます。



木/土 うるみんダンススクール

日程 ①小学生土曜 18:00-19:00 ②中高生木曜 18:30-19:30

講師名 ①CHO-TAI(チョータイ) ②AIMI(アイミ)

参加料 15,000円(3～6月一括)、4,500円(月額) 定員 各クラス25名 持ち物 タオル・飲み物 概要 ストリートダンス・ヒップホップダンスを中心としたダンスレッスンです。



水/土 パーソナルシェイプアップ

日程 ①水曜クラス(19:30～20:30) ②土曜クラス(10:00～11:00)

講師名 高橋烈央 参加料 10,800円(全10回) 定員 25名/高校生以上 持ち物 タオル・飲み物 概要 全10回のグループレッスン。トレーナーが個別カウンセリング対応し、運動と食の両面からサポートします。



土曜 子どもスイスイ水泳教室

日程 毎週土曜日 08:30-09:30

講師名 町田宗淳 参加料 4,500円(月額)/15,000円(5～8月一括申込) 定員 小学校低学年20名、小学校高学年25名 持ち物 水着、ゴーグル、キャップ、タオル 概要 水に慣れることから、水中での呼吸の確保、泳ぎ方を学びます。



木曜 おとなのすいみんぐ教室

日程 毎週木曜日 08:30-09:45

講師名 町田宗淳 参加料 4,500円(月額)/15,000円(5～8月一括申込) 定員 30名/18歳以上(40～60代参加者多数) 持ち物 水着、ゴーグル、キャップ、タオル 概要 基本的な泳ぎ方や、プールを使った運動方法をレッスンします。



木/金 うるみん親子リトミック

①ベビークラス(0歳児) ②リトルクラス(1歳児)

日程 ①0歳児金曜 10:30-11:15 ②1歳児木曜 10:00-11:00

講師名 波多野正代・岡村真理 参加料 ①12,960円 ②13,500円(4～6月全10回) ※教材費込 定員 10組/0歳～1歳のお子様とママ・パパ(3組以上催行) 持ち物 ①バスタオル ②不要 概要 子供が音楽に触れあう第一歩!! 優しい歌と音で子供たちの基礎能力を伸ばします。



金曜 暮らしの講座

身近に使えるアロマエッセンシャルオイル講座

日程 3/15(金) 19:00-21:00

講師名 比嘉小百合 参加料 4,000円(材料費込み) 定員 25名/高校生以上(6名以上催行) 持ち物 筆記用具 概要 香りと心身の健康をテーマに、乾燥、手荒れ、軽い虫刺されにも効果的。リップクリームやかかとのカサカサにも使える「万能クリーム」を手作ります。



単発 食の講座 美しくおいしいロースーツの世界

～おもてなしのフルーツタルト～

日程 4/17(水) 13:00-15:00

講師名 杉本佳江 参加料 4,320円(材料費込み) 定員 16名/高校生以上(8名以上催行) 持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル・筆記用具 概要 砂糖、アガベ、ドライフルーツ、人工甘味料などについて学び、美味しく賢く取り入れるヒントをお伝えします。



単発 食の講座 忙しく働くママ必見

～時短で作るパパッと簡単缶詰クッキング SAVAカン編～

日程 3/9(土) 11:00-12:30

講師名 知念佳代子 参加料 3,240円(材料費込み) 定員 16名/高校生以上(8名以上催行) 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具 概要 SAVAスパ&じゃがいもとピーマンのSAVAの味噌煮。サバ缶を使って、時短で作れる健康レシピを学びます。

