

教室のご案内

日高町では介護予防事業として健康運動教室を開催しています。
1月から令和6年度第3回目の教室が始まります。

対象者：満年齢65歳以上の方
申し込み期間：12月2日(月)～12月10日(火)

参加者募集！

送迎あります！



健康運動教室

気功を中心に脚・腰の筋力強化や体力アップを図り、運動機能の低下を予防・改善します。
また、食生活のアドバイスやコグニサイズ(運動と認知トレーニングを同時に行なう取組)も行ないます。

期間：令和7年1月～3月(全12回) 毎週木曜日 ※都合により変更になる場合があります。
午前9時～午後0時30分頃

場所：メディカル&フィットネス・アクオ

定員：18名程度(定員になり次第締め切ります)

内容：気功とプールまたはジム(コグニサイズ・栄養の講話を含む)

参加費：1回につき360円

介護が必要な状態にならないために元気なうちから
積極的に介護予防事業に参加しましょう！

【申し込み先・お問い合わせ先】

日高町地域包括支援センター(いきいき長寿課内)(TEL：63・3807)

後期高齢者のみなさまへ 健康診査は受けられましたか？

健康診査は令和7年2月末日まで受けることができます。

受診券をお持ちの方で、まだ健康診査を受けていない方は、ぜひ、この機会にご自身の健康状態をチェックしましょう。

健康診査

対象者：後期高齢者医療加入者 ※長期入院者および施設入所者は対象外です。

検査項目：●みなさまに実施する項目

問診、計測(身長・体重・BMI・血圧)、診察(身体診察)、血液検査(脂質・肝機能・糖代謝・腎機能・貧血)、尿検査(糖・蛋白・潜血)

●医師が必要と判断した方に追加で実施する項目

心電図検査、眼底検査

実施場所：受診券と同封の実施医療機関一覧に記載されている医療機関

費用：無料

歯科 健康診査

対象者：令和6年3月末で75歳、80歳、85歳および90歳以上の被保険者

※対象者の方には5月末に受診券が送付されています。

※長期入院者および施設入所者は対象外です。

検査項目：問診、口腔内診査(歯の状態・かみ合わせの状態・口腔衛生状況、歯周組織の状況、口腔乾燥、粘膜の異常)、口腔機能検査(かむ能力・舌機能・飲み込む力)

実施場所：受診券と同封の実施医療機関一覧に記載されている医療機関

費用：無料

受診券等の紛失やご不明な点は、以下までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 和歌山県後期高齢者医療広域連合(TEL：073・428・6688)
〒640-8137 和歌山市吹上2丁目1番22号

後期高齢者医療制度にご加入のみなさまへ

令和6年12月2日から現行の保険証が発行されなくなります。

ただし、現在お使いの保険証は有効期限(令和7年7月31日)までご利用できます。

なお、12月2日からは保険証の発行ができなくなりますので、保険証を紛失されたり、住所等記載内容に変更がある場合、また、12月2日以降に75歳になる等、後期高齢者医療保険に移行される方には「資格確認書」が交付されます。

資格確認書をご提示していただくことで医療機関等に受診することができます。

保険証利用登録がされたマイナンバーカード(マイナ保険証)をお持ちの方は、マイナ保険証もしくは資格確認書をご利用ください。

現在保険証をお持ちの方も、マイナンバーカードの保険証利用登録がお済みでしたら、マイナンバーカードで医療機関等を受診できます。

マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナンバーカードを持っているが保険証利用登録をされていない方は、マイナンバーカードの保険証利用登録を今一度ご検討ください。

○限度額適用認定証及び限度額適用・標準負担額減額認定証について

保険証と同じく令和6年12月2日で発行されなくなりますが、現在お持ちの認定証は有効期限(令和7年7月31日)まで使用できます。

なお、紛失等による再発行は令和7年7月31日まで可能です。

マイナ保険証をご利用の方は、限度額認定証等の提示は必要ありません。

資格確認書をご利用の方は、限度額認定証等の内容を資格確認書に併記することができます。

※併記するには申請が必要です。

【お問い合わせ先】

日高町役場いきいき長寿課(TEL: 63・3807)

和歌山県後期高齢者医療広域連合(TEL: 073・428・6688)



ジェネリック医薬品使用促進のお知らせを送付しています

後期高齢者医療制度に加入されているみなさまへ

11月下旬から12月上旬にかけ、ジェネリック医薬品を使用した場合、1か月の自己負担額が200円以上軽減される可能性がある方を対象にジェネリック医薬品使用促進のお知らせを送付しています。

患者負担の軽減や医療保険財政の改善には、ジェネリック医薬品の普及が重要です。

この機会に、ジェネリック医薬品の使用をご検討ください。

このお知らせは、現在処方を受けているお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額が軽減できることをお伝えするもので、切り替えを強制するものではありません。

お薬によっては、ジェネリック医薬品への切り替えができない場合もあります。切り替えを希望される方は、かかりつけの医師または薬剤師にご相談ください。

【お問い合わせ先】

和歌山県後期高齢者医療広域連合(TEL: 073・428・6688)

和歌山市吹上2丁目1番22号 日赤会館9階

