

みなさんの医療費が増加しています

H20医療費(国保支払額)

19億円

H27医療費(国保支払額)

25億円

生活習慣が原因?
(運動不足、食生活…)

国保の赤字(H27市負担額)

2億円以上

赤字を解消するためには

加入者一人当たりの国保税に換算すると、
2万円以上の値上げが必要に。



国保の未来に向き合う2つの選択

その1 国保税の値上げ

その2 健康なカラダになる

あなたなら、どちらを選びますか?

考える場・話し合う場

テーマ 国保の未来に向き合う『私たちの選択』

【毎日元気! まちの健康教室&YG 座談会】

時 12月27日(火) 13:30~15:30

場 福祉の家 集会室

「毎日元気! まちの健康教室」は毎月第4火曜日に開かれています。
内容は運動体験や健康の話、そしてYG(ワイガヤ)座談会です。



血圧が気になる方への

HPを見る 記事ID 9409

血管力アップ! 血圧改善教室

☎ 保険医療課 56-0618

高血圧は自覚症状がなく、知らぬ間に血管がダメージを受けて、命にかかわる病気を引き起こします。

血圧が高めで悩んでいるあなた、この機会に血圧と上手に付き合うコツを学んでみませんか。

時 平成29年2月5日、12日、26日(全て日曜日)

10:00~12:00

場 杖ヶ池体育館、保健センター

対 最高血圧が150mmHg以上、または最低血圧が90mmHg以上の30~74歳の市民20人限定

【共通事項】

内 効果を上げる運動と食生活のコツ&専門家によるフォローアップ

料 無料

申 12月1日(木)から16日(金)までに保険医療課窓口または電話で申込。

応募者多数の場合は抽選。

お腹まわりが気になる方への

HPを見る 記事ID 9410

健康アップ! カラダスリム教室

☎ 保険医療課 56-0618

「効果的にやせたい!」「好きな洋服が着たい!」

そんなあなた、仲間と一緒に楽しみながら、スリムなカラダを目指しませんか?

時 平成29年1月14日、21日、2月4日、18日、3月18日

(全て土曜日) 10:00~12:00

場 杖ヶ池体育館、交流プラザ

対 BMI25以上(肥満)の30~64歳の市民20人限定

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

