

健康ポイント手帳 配布中!

5月から健康ポイント事業を実施しています。まだお手元にない方は、この機会に始めてみませんか。既に取り組んでいる方は、条件を達成して応募してください。

健康ポイント事業

自分の健康づくり目標を60日間続けて、健康診断の受診や市の健康・介護予防事業などに参加すると、抽選ですてきな商品がもらえる事業。

▶対象者＝市内に住所がある**20歳以上**の方

▶応募期限＝平成31年1月31日(木)

▶配布場所＝市役所受付、保健文化センター、大網白里アリーナ、白里出張所、集団がん検診会場など



市主催の対象事業	実施時期	担当課
集団がん検診	9～11月	健康増進課
健康ウォーキング	10月2日(火)	
おとなの歯科検診	10月12日(金) 12月10日(月)	
ロコモコンテスト	11月10日(土)	高齢者支援課
健康づくり講演会	11月17日(土)	健康増進課
新春マラソン大会	1月19日(土)	大網白里アリーナ

随時実施の対象事業	担当課
大網白里アリーナトレーニング室	大網白里アリーナ
いきいき元気クラブ(65歳以上)	高齢者支援課
献血	健康増進課
★他市町村・民間の運動事業	
★運動の自主グループ・スポーツクラブなど	

問健康増進課健康増進班 ☎0475(72)8321



いきいきアクアクラブの参加者を募集

水中でのウォーキングなどを行いながら、無理のない有酸素運動を指導します。

日時 10月15日・22日・29日、11月5日・12日・19日(すべて月) 14時～15時

会場 東金インターナショナルスイミングスクール

参加費 無料
その他 送迎が必要な方は申し込み時にご相談ください。

募集人数 20人(申し込み順)

対象 市内に住所を有する65歳以上の方で、6回すべてに参加できる方

申込方法 高齢者支援課の窓口または電話にて申し込み

日時 9月7日(金)13時30分

あんとんねえさく『九十九里地域認知症家族の会』in大網白里市を開催

15時 会場 中央公民館2階談話室

内容 認知症の個別相談、参加者同士の交流

※申し込みは不要です。直接お越しください。

※市外にお住まいの方も参加できます。

問地域包括支援センター

☎0475(70)0439

FAX 0475(70)1093

平成30年度集団健診の追加実施

今年度、特定健康診査または人間ドックを受診していない方を対象に、特定健康診査(集団健診)を追加実施します。

日程(会場) 10月12日(金)・13日(土) 保健文化センター13階ホール

受診時間 9時30分～11時13時30分～14時30分

対象 受診時に国民健康保険に入っている40歳以上の方(ただし、平成30年度中に40歳になる39歳の方も受診できます)

受診時に後期高齢者医療制度に加入している方

受診票(5月下旬に送付したもの)

尿(朝一番の尿を採取してください)

費用 無料

国民健康保険被保険者証・後期高齢者医療被保険者証なくした、汚した、破れたときは

国民健康保険被保険者証、または後期高齢者医療被保険者証をなくしたり、汚れてしまったり、破れたりして使えなくなった場合は、再交付が可能です。

手続きは、市民課または白里出張所で再交付申請書を記入いただきます。

なお、後期高齢者医療被保険者証の再交付を白里出張所で申請した場合は、後日の交付になりますのでご注意ください。(市民課で申請の場合は、その場で交付)

申請時に必要なもの

- 本人確認できるもの(運転免許証、パスポート、マイナンバーカード等)
- 汚損した場合はその保険証
- マイナンバー(個人番号)がわかるもの
- 同一世帯以外の方が申請する場合は委任状(申請書を預かり、郵送により交付する場合があります)
- 印かん(代理人が申請する場合。朱肉を使うもの)

※保険証は1人1枚のカード型になっています。紛失される方が多いので、管理には十分ご注意ください。

問市民課国保班 ☎0475(70)0334
市民課高齢者医療年金班 ☎0475(70)0336
〈後期高齢者医療制度について〉
県後期高齢者医療広域連合資格保険料課 ☎043(308)6768

ロコモ予防講座の参加者を募集

ロコモ予防のために、現在の骨や関節、筋肉などの「運動器」の状態をチェックしませんか。ロコモ予防のための講話、簡単な体操も行います。

日時 10月1日(月)14時～16時

会場 保健文化センター3階ホール

講師 季美の森リハビリテーション病院理学療法士

対象 市内に住所を有する65歳以上の方

募集人数 30人

申込方法 高齢者支援課または電話にて申し込み

参加費 無料

問高齢者支援課高齢者支援班 ☎0475(70)0332

高齢者の相談窓口

地域包括支援センターだより

～高齢者を狙う詐欺にご注意～

近年、高齢者を狙った詐欺が増加し、平成29年度の被害総額は全国で約394.7億円になります。一度だまされてしまうと、ターゲットとされ、お金を取られ続けてしまう可能性があります。今回は高齢者を狙った詐欺の手法と予防方法についてご紹介します。

▶オレオレ詐欺
電話で息子を装って現金を指定口座へ振り込ませたり、ゆうパックや宅配便を使って送金させる方法で金銭をだまし取る手口です。

〈予防方法〉
家族にしかわからない質問をしたり、子どもへ電話をして確認をします。また、通帳やキャッシュカードは他人へ渡さず、暗証番号も教えるはけません。

▶還付金詐欺
市役所や年金事務所の職員を名乗り、年金や医療費、保険料を「払い戻しをする」と言って、近所の銀行やATM(現金自動預払機)で操作をさせて、お金をだまし取ろうとする手口です。

〈予防方法〉
市役所や年金事務所が指定した口座への振込みを求めることはなく、ATMで還付金を受け取ることもできません。一度、市役所の担当課に確認をしてください。

▶架空請求詐欺
不特定多数の人に電子メールや郵便物を使って、身に覚えのない有料サイトの支払いや架空の料金請求等を送付し、現金を振り込ませる手口です。

〈予防方法〉
利用をしていなければ支払う必要はありません。相手から言われた電話番号には連絡をせず、不安な場合は消費生活相談へ相談しましょう。

◇さっそくやってみよう!未然対応の4か条

- ・日頃から家族と話し合う。
 - ・電話でお金の話をしないや約束しておく。
 - ・家族で事前に「合言葉」を決めておく。
 - ・常に「留守番電話」に設定しておく。
- 紹介した手口以外にも、最近では「マイナンバーカード」や「東京オリンピック開催」に便乗した手口も見られます。
- 高齢者が詐欺に遭わないためには、本人が問題意識を高めるとともに、家族や周囲の人々が日ごろから高齢者の様子を気にかけて、見守っていく必要があります。また、本人の変化に気付いた場合は相談機関へつなぐことも重要です。

高齢者の相談窓口として各種相談を受け付けています。自宅等に訪問することもできますので、お気軽にご相談ください。

問地域包括支援センター
☎0475(70)0439
FAX 0475(70)1093
在宅介護支援センターおおあみ緑の里
☎0475(73)5146
在宅介護支援センター杜の街
☎0475(70)1666