

3月の健康づくり

閩保健センター ☎ 63-1133

愛の献血

- 8日(火)
▽荒尾消防署
午前9時30分～11時30分
12時45分～午後4時
- 22日(火)
▽市役所
午前9時30分～11時15分
12時30分～午後4時
※400mlのみ、体重50kg以上の
人

健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は気軽にご相談ください。

- 8日(火)
▽保健センター
午前10時～10時45分
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談をお受けします。

あら、あら、おおきな効果 ちよこっと運動

寝る前に布団の上で
ちよこっと腰ひねりストレッチ

- ①足を伸ばして座る。
- ②両手を揃えて、右に上体をひねり、両手を床につける。このとき、後ろを振り向くように行う。
- ③左も同じように行う。
※10回ずつ。

- 効果
 - ・副交感神経が優位に働き、深い睡眠による疲労回復
 - ・腰周辺の疲れをとる
 - ・便秘解消

楽な呼吸で
行ってください



運動習慣始めませんか

閩保健センター ☎ 63-1133

根拠に基づいた運動実践で、自宅でもできる運動をプロが教えます。健康への一歩を踏み出してみませんか。

- 日時 毎週土曜
午後7時30分～8時30分
- 場所 小袋工芸館
- 講師 村上光昭さん(健康運動指導士)
- 対象 20歳以上で医師による運動制限のない人
- 持ってくるもの
タオル、飲み物、室内シューズ
- 参加費 2千円ほど/月
閩教室代表 内田 ☎ 68-3083

参加者の声

皆さんと楽しく、良い汗をかき、リフレッシュできました。体を動かす大切さにも気付かされました。気持ちも前向きになり、いろいろなことに挑戦してみたいと思えるようになりました。
(50代女性)



公開認知症サポーター養成講座

閩地域包括支援センター ☎ 63-1177

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、あなたも認知症サポーターとして活躍してみませんか。講座を受講した人には、認知症サポーターの証であるオレンジリングをお渡しします。

- 日時 3月15日(火)
午後1時30分～3時
- 場所 保健センター 2階 会議室
- 講師 認知症キャラバンメイト
- 申込締切 3月14日(月)
- 申込方法 電話で申し込み
- 参加費 無料



▲オレンジリング

INTERVIEW

シリーズ認知症 知る・備える・つながる



左から
しもかわせつよ すぎもりはるよ こうもとまようこ
下河節代さん、杉森春代さん、高本京子さん

おれんちのカフェ(認知症カフェ)でボランティアとして活動しています。認知症の人の好きなことや特技を生かすサポートを心掛けています。カフェに来る人が笑顔になり、喜んでくれると、私たちも元気になれるし、やりがいを感じます。

認知症サポーター養成講座を受けて、それっきりという人も多くいるので、サポーター同士のつながりを作っていくことが大切だと感じます。そうすれば、認知症の人たちへのサポートが充実していくと思います。

複合(集団)健診を受けて 健康状態を確認してみませんか

series for Healthy Life
健康って気持ちいい!
vol.72

複合健診の5つのメリット

- ①健康診査とがん検診などをセットで受診できる
- ②お得に受診できる
通常の特定健診費用7,960円→複合健診で受診すると700円に。
- ③健診は半日でOK、休日にも受診OK
半日で受診でき、休日にも受診できるので、便利です。
- ④受診時期を選べる
5～6月か10～11月の2パターンから選べます。
- ⑤申し込みは簡単です
返信用封筒で投函するだけです。



平成28年度 複合健診 申し込み受付中です

2月末に対象者のいる世帯へ申込書(水色)を郵送しています。医療機関で特定健診・後期高齢者健診を受診したい人は、申し込む必要はありません。後日、医療機関健診の受診券を送付します。詳しくは申込書に同封してあるチラシをご覧ください。



- 健診日 5～6月のうち18日間、10～11月のうち6日間
※1日で全ての健診を受診でき、土・日曜も実施します。
- 場所
保健センター・市役所・文化センターほか

- 申込締切 3月10日(木)必着
- 申込方法
健診申込書に同封してある返信用封筒で郵送するか、健康生活課(保健センター・国保年金係・高齢者医療係)または市民サービスセンター窓口(あらおシティモール2階)へ持参

●健診内容

| 健診の種類 | 対象年齢・受診条件など | 料金 | | | | |
|--------|-------------|-------------------------------------|------------------|------------|----------|----|
| | | 一般 | 70歳以上 | 市民税非課税世帯の人 | 生活保護世帯の人 | |
| 健康診査 | 特定健診 | 40～74歳の国民健康保険加入者 | 700円 | 無料 | 無料 | |
| | 後期高齢者健診 | 後期高齢者医療加入者 | 800円 | | | |
| | 健康増進法の健診 | 40歳以上の生活保護受給者 | 40・51・61歳の方は無料 | | | 無料 |
| がん検診など | 胃がん検診 | 40歳以上の男女 | 1,300円 | 無料 | 無料 | 無料 |
| | 肺がん検診 | 40歳以上の男女 | 400円 | 無料 | 無料 | 無料 |
| | 大腸がん検診 | 40歳以上の男女 | 500円 | 無料 | 無料 | 無料 |
| | 子宮頸がん検診 | 20歳以上の女性★ | 1,000円 | 無料 | 無料 | 無料 |
| | 乳がん検診 | 40歳以上の女性★ | * | 1,000円 | ▲ | 無料 |
| | 骨粗鬆症検診 | 40・45・50・55・60・65・70歳の女性 | 600円 | 無料 | 無料 | 無料 |
| | 肝炎ウイルス検診 | 40歳以上の男女で過去に肝炎ウイルス検診に相当する検診を受けていない人 | C型600円 B型100円 | 無料 | 無料 | 無料 |

★偶数年齢の人、昨年度未受診の奇数年齢の人 *49歳以下2,000円、50歳以上1,500円
▲49歳以下1,500円、50歳以上1,000円

閩保健センター ☎ 63-1133