

吉野川市国民健康保険にご加入のみなさまへ

特定健康診査の受診期限が近づいています！

期限：12月28日(金)

対象者

- ①平成30年4月1日時点で、吉野川市国民健康保険の加入者であって、健診日においても加入している方。
- ②昭和19年4月1日から昭和54年3月31日までに生まれた方。
- ③今年度、集団健診・医療機関健診・日帰りドック健診のいずれかで特定健康診査を受診していない方。
- ④6カ月以上の入院、福祉施設等に入院していない方。

※医療機関に通院・治療している方も特定健康診査の対象になります。



特定健診受診券には有効期限があります。
※紛失された場合は、再発行します。

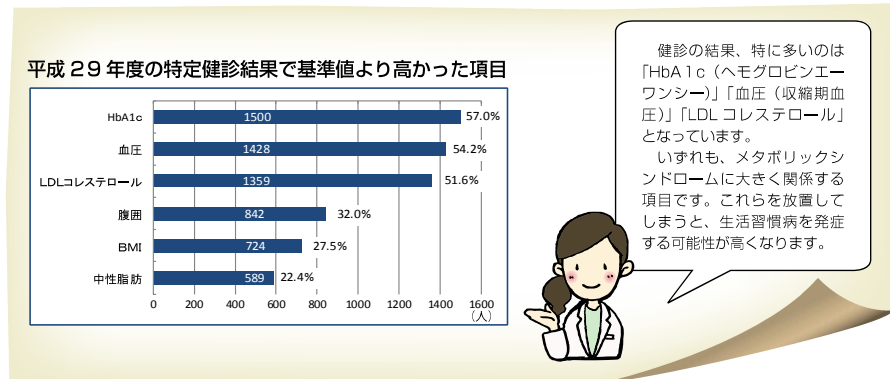
受診方法

- 集団健診**（事前申し込みが必要です。今年度最後になりますのでご注意ください。）

実施日 (受付時間8:30~10:30)	実施場所	自己負担額
11月23日(金・祝)	吉野川市役所 東館	1,000円

●医療機関健診

医療機関健診を希望する方は、特定健康診査受診券に同封の「特定健康診査実施機関一覧表」を確認の上、診療時間内に受診してください。



●問い合わせ・申し込み 市国保年金課 ☎22-2213 FAX22-2243

ひとりで悩まずに相談してください。
とくしま自殺予防センター ☎088(602)8911 FAX088(652)2327 9:00~16:00(土・祝日・年末年始除く)

平成31年度 リハビリ教室申し込み団体募集!!

『リハビリ教室』（地域リハビリテーション活動支援事業）では、地域の憩いの場に、理学療法士が1年間、毎月関わることで正しい運動方法を学び、その後も住民の方が自ら中心となって継続して運動や健康づくりを実践していけるように支援しています。

申し込み 申し込みしていただく団体は次の①~③を満たしている事が要件です。

- ① 10人程度の集まりがあること。
- ② 住民自主運営により、実施場所が確保されていること。
- ③ 毎月1回実施できること。

※講師費用は無料。ボール・チューブは、市から1年間、貸し出します。



6カ月間リハビリ教室に参加して ～参加者の声～

- 膝の違和感が消えて、踏み立てが楽になった。
- 自分に合った体操を毎月教えてくれるのでいい。
- みんなと体操するので、いい刺激になる。

自分たちで集まって、地域の仲間と一緒に楽しく運動をしながら、筋力アップを目指したい。



理学療法士から、自分に合った運動を個別に指導してもらい、自宅で行う。



体操の強度や頻度を調整し、体力測定で効果を確かめていく。



みなさんの地域で、リハビリ教室を実施してみませんか!!

●問い合わせ 市地域包括支援センター(介護保険課内) ☎22-2265 FAX22-2260

「児童虐待かも?」と思ったら、迷わず児童相談所全国共通ダイヤル「189」へ連絡を!