

### 介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
11月	1	月	13:00~14:30	立石公会堂	川島	介護予防体操
	2	火	9:00~10:30	東新町ふれあい会館	鴨島	栄養のお話
			13:00~14:30	山路東原集会所	鴨島	楽しい脳体操
	4	木	9:00~10:30	忌部農業構造改善センター	山川	楽しい脳体操
			13:00~14:30	鍛冶屋敷公会堂	川島	楽しい脳体操
	5	金	9:00~10:30	川島公民館岡山分館	川島	口腔(こうくう)ケア
			13:00~14:30	瀬詰老人会館	山川	楽しい脳体操
	8	月	9:00~10:30	南町集会所	山川	介護予防体操
			13:00~14:30	飯尾敷地公民館・飯尾敷地コミュニティセンター	鴨島	介護予防体操
	9	火	9:00~10:30	川島老人福祉センター	川島	介護予防体操
			13:00~14:30	元木会館	山川	栄養のお話
12	金	9:00~10:30	三ツ島西公会堂	川島	介護予防体操	
		13:30~15:00	山瀬公民館	山川	介護予防体操	
16	火	9:00~10:30	川島公民館上桜分館	川島	楽しい脳体操	
		13:00~14:30	山川公民館	山川	介護予防体操	
18	木	9:00~11:00	西麻植市郷会館	鴨島	介護予防体操	
		9:00~10:30	鴨島老人福祉センター	鴨島	介護予防体操	
22	月	13:00~14:30	知恵島老人憩の家	鴨島	介護予防体操	
		9:00~10:30	森山公民館	鴨島	介護予防体操	

※健康手帳を持参してください。 ※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方は持参してください。  
 ※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。 ※講座内容は変更する場合があります。  
 ※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止となる場合があります。

### リハビリ教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
11月	15	月	13:30~15:30	西川田福祉センター	山川	● 血圧測定 ● 体力測定
	18	木	13:30~15:30	川島公民館岡山分館	川島	(握力・2ステップ)
	24	水	9:00~11:00	八坂会館	山川	● 理学療法士による個別運動指導
	25	木	9:00~11:00	牛島公民館	鴨島	● 集団体操

● 問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

**消費者ひろば**

「補聴器の購入は慎重に」

普通の会話が聞こえにくいと感じ、補聴器の購入を考えた時は、まず自分の「聞こえ」や耳の状態、補聴器が必要か状態か、治療による改善の見込みがないかなどについて、専門医である耳鼻咽喉科医の診断を受けましょう。

商品選択や契約の際には、補聴器の調整や定期的な清掃などのアフターケアの有無、返品ができるかなどについて確認しましょう。

また、自分の使用環境を踏まえたフィッティングや使い心地、メンテナンスのしやすさなどを試用により確認し、効果を実感・納得して購入しましょう。「聞こえ」が十分でないことで、販売業者とのコミュニケーションがうまくできない場合もあることから、出来るだけ家族など周囲の人にサポートを求めましょう。

市消費生活センター(生活あんしん課) 問い合わせ

消費者ホットライン ☎3611840  
FAX 222245  
☎188

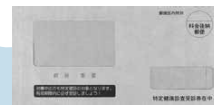
【消費者ひろば】は、徳島県金融広報委員会の助成金を利用して作成しています。

「生活不活発病」予防のポイント  
毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう

吉野川市国民健康保険に加入している方へ

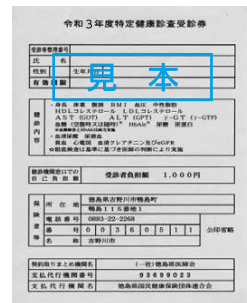
## 特定健康診査は受診しましたか？

特定健康診査受診券の  
有効期限



12月28日(火)まで

※受診の際に必要です。紛失された場合は、再発行します。



### 受診方法

新型コロナウイルス感染拡大防止対策で集団健診の受付人数を制限しているため、医療機関健診をおすすめしています。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」からお選びください。

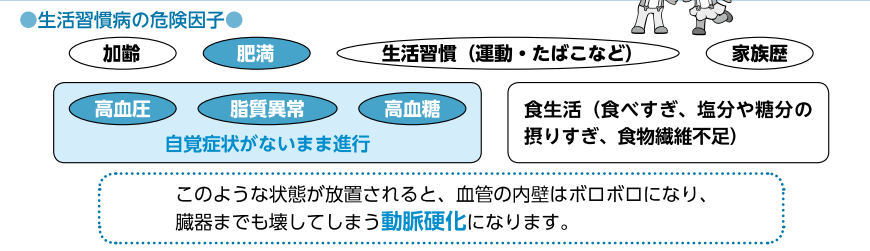
※自己負担額は1,000円です。

### 対象者

昭和22年4月1日~昭和57年3月31日生まれで、令和3年4月1日時点で吉野川市国民健康保険に加入しており、健診日においても継続して加入している方(\*今年度受診券を利用した方は除く)。  
 ※通院している方も対象になります。  
 ※福祉施設・医療機関等に入所・入院している方は、対象になりません。

## 『生活習慣病の危険因子』と『新型コロナウイルスの重症化リスク』は重なっています

特定健康診査を受け、生活習慣病の発症や重症化予防に努めることで、新型コロナウイルス感染症の重症化予防にもつながります。



### ●新型コロナウイルスの重症化リスクとなる基礎疾患等●

慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満(BMI30以上)、喫煙  
 厚生労働省ホームページ:「新型コロナウイルス感染症の“いま”についての11の知識」より引用

## がん集団検診等のお知らせ

胃・大腸・乳・前立腺・肝炎・ピロリ・肺・特定検(健)診を実施します。

●とき 11月1日(月) 午前 ●ところ 川島公民館

受付時間の詳細や申し込みは、健康推進課まで問い合わせください。

●問い合わせ・申し込み 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

「生活不活発病」とは、「動かない(生活が不活発な)」状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。