

## 介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
1月	6	木	9:00~10:30	忌部農業構造改善センター	山川	栄養のお話
			13:00~14:30	鍛冶屋敷公会堂	川島	口腔(こうくう)ケア
	11	火	9:00~10:30	川島老人福祉センター	川島	口腔ケア
			13:00~14:30	山路東原集会所	鴨島	栄養のお話
	12	水	9:00~10:30	川島公民館久保田分館	川島	楽しい脳体操
	13	木	9:00~11:00	西麻植公民館	鴨島	栄養のお話
	14	金	9:00~10:30	三ツ島西公会堂	川島	口腔ケア
			13:30~15:00	山瀬公民館	山川	
	17	月	9:00~10:30	南町集会所	山川	楽しい脳体操
			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	
	18	火	9:00~10:30	東新町ふれあい会館	鴨島	介護予防体操
			13:00~14:30	山川公民館	山川	
19	水	9:10~10:40	東山老人憩の家	美郷		
20	木	9:00~11:00	西麻植市郷会館	鴨島	楽しい脳体操	
24	月	9:00~10:30	鴨島老人福祉センター	鴨島	楽しい脳体操	
		13:00~14:30	知恵島老人憩の家	鴨島	楽しい脳体操	
25	火	9:00~10:30	川島公民館山田分館	川島	栄養のお話	
28	金	9:00~10:30	森山公民館	鴨島	楽しい脳体操	

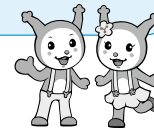
※健康手帳を持参してください。  
 ※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方は持参してください。  
 ※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。  
 ※講座内容は変更する場合があります。  
 ※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止となる場合があります。

## リハビリ教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
1月	20	木	13:30~15:30	川島公民館岡山分館	川島	● 血圧測定 ● 体力測定(握力・2ステップ) ● 理学療法士による個別運動指導 ● 集団体操
	26	水	9:00~11:00	八坂会館	山川	
	27	木	9:00~11:00	牛島公民館	鴨島	
	31	月	13:30~15:30	西川田福祉センター	山川	

●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

## 『支え合いサロン』はじめませんか



地域住民が自宅から歩いて行ける場所に気軽に集い、いつまでもいきいきと地域の中で暮らしていけるよう、「仲間づくり」、「生きがいづくり」、「介護予防活動」をするための場がサロンです。

高齢者の皆さんがサロンに参加し、顔なじみの輪を広げるとともに、より地域に対して関心を持ち、互いに助けあう地域づくりを進めるため、本市では下記の条件を満たしたサロンを『支え合いサロン』とし、住民主体の活動を支援します。

### 『支え合いサロン』の活動支援の対象となるのは?



活動内容	参加者相互の親睦に関すること 介護予防体操・講話・レクリエーション等の健康増進、介護予防に関すること 政治、宗教、営利を目的としないこと
運営主体	参加者(65歳以上)が5名以上であるサロンを運営する地域活動組織 ※運営には、代表者、副代表者が必要
参加対象者	市内に住所を有する者(65歳以上の方が5名以上参加すること) 活動支援者(ボランティア)
実施回数	原則 週1回以上とし、定期的で開催すること 開催時間は、1回当たり概ね2時間以上
開催場所	参加者が気軽に集まることができ、継続して実施できる場所 例 公民館、集会所、老人憩いの家、公会堂など
活動への支援	介護予防体操をするためのチューブ・DVD等の貸し出し 経費の一部に対する補助金の交付

対象となるサロン・興味のあるサロンの方は、ご相談ください。

●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

## オンライン資格確認等システムによる 特定健康診査情報の提供について

令和3年10月から、オンライン資格確認等システムを活用した特定健診等データの保険者間の引き継ぎが開始されました。これにより、吉野川市国民健康保険に加入する前に受けた特定健診の結果を踏まえ、適切に保健指導を実施することができるようになります。引き継ぎの対象となるデータは、令和2年度以降に実施し登録された過去5年間分の健診情報です。

なお、保険者間の引き継ぎを希望しない場合は、不同意申請書に必要事項を記入の上、健康推進課まで提出してください。不同意申請書は、健康推進課窓口(本館1階)にあります。またホームページからダウンロードすることもできます。

※オンライン資格確認等システムは、マイナンバーカードや健康保険証を利用して、医療保険の資格確認がオンラインでできる仕組みです。



●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

がんを防ぐための新12カ条 8条 適切な体重維持

がんを防ぐための新12カ条 7条 適度に運動