



私たちの健康は、私たちの手で!!

～あなたもヘルスマイトになりませんか～



栄養や食生活、運動、生活習慣病の基礎知識について楽しく学習しながら健康づくりを実践しませんか。受講修了後に食生活改善のボランティア（ヘルスマイト）として活動可能な方の応募をお待ちしています。

- 対象者 全日程（8月～11月）の講座に参加でき、市内に住居登録している方
- 募集人員 10人（先着順）
- 参加費 無料
- 申込方法 電話またはFAX
- 募集期間 6月30日（月）～7月11日（金）
- ところ 日本フネン市民プラザ
- 準備物 エプロン、三角巾、米1合、筆記用具、電卓

実施日時	講座内容
8月19日（火） 午前9時15分～午後4時	開講式、食品衛生について、調理実習に関する注意点（手洗い・計量の仕方など）、調理実習 吉野川市の健康状態を知ろう・自分の診断結果を見てみよう
9月26日（金） 午前9時15分～午後4時	食環境について、調理実習 食育（食事バランス）について
10月17日（金） 午前9時15分～午後4時	生活習慣病予防について（調理実習） 運動（貯筋体操）を生活の中に取り入れよう
11月7日（金） 午前9時15分～午後4時	献立の立て方を知ろう・実際に献立を立ててみよう、調理実習 食生活改善推進協議会について、講座の反省～勉強してきたことを振り返って～、閉講式

●問い合わせ・申し込み 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

介護予防教室

月	日	曜日	時間	地区	場所	内容
7	1	火	9:00～10:30	鴨島	東新町ふれあい会館	健康相談 栄養のお話
			13:00～14:30	鴨島	ふれあい防災館	
	2	水	9:00～10:30	山川	中部農業構造改善センター	
	3	木	9:00～10:30	山川	忌部農業構造改善センター	
	4	金	9:00～10:30	川島	鍛冶屋敷公会堂	
	8	火	9:00～10:30	川島	川島老人福祉センター	
	10	木	9:15～11:00	鴨島	西麻植公民館	
	11	金	13:30～15:00	山川	山瀬公民館	
	14	月	13:00～14:30	鴨島	飯尾敷地公民館・コミュニティーセンター	
	15	火	13:00～14:30	山川	山川公民館	
	16	水	9:10～10:40	美郷	東山老人憩の家	
	22	火	9:00～10:30	川島	川島公民館山田分館	
	25	金	9:00～10:30	鴨島	森山公民館	
	28	月	9:00～10:30	鴨島	鴨島老人福祉センター	

※初めて参加される方は問い合わせください。 ※フレイル予防手帳を持参してください。 ※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。 ※管理栄養士・栄養士による栄養講座を実施しています。

リハビリ教室

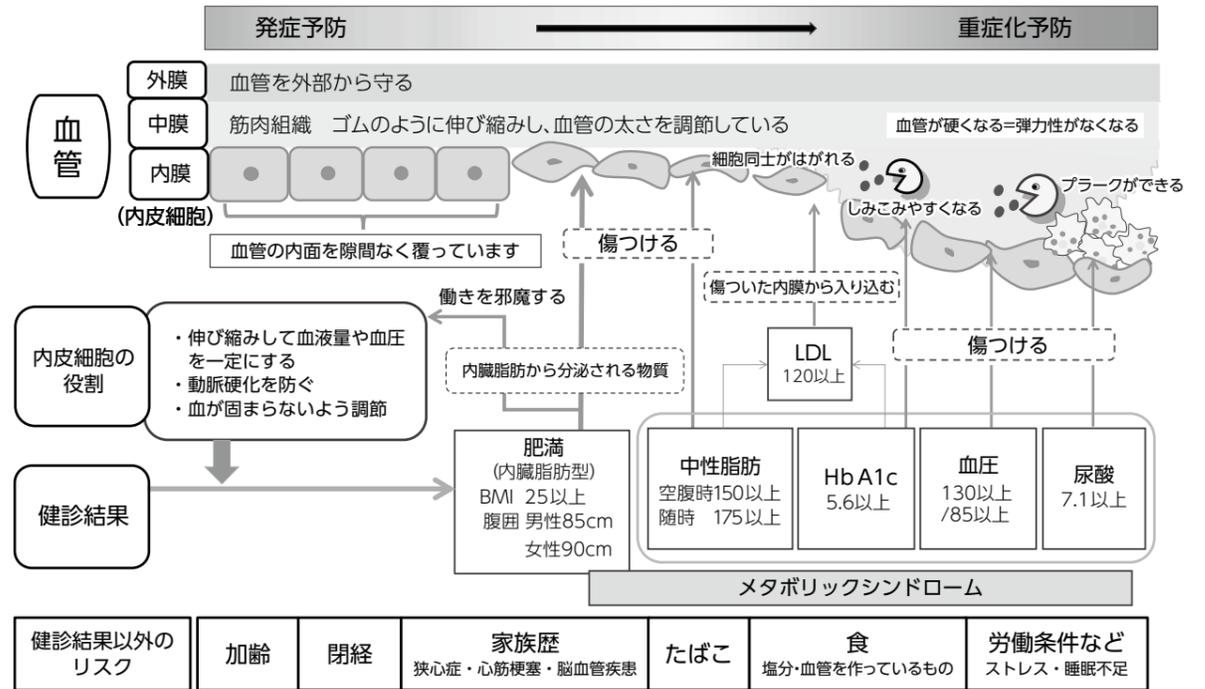
月	日	曜日	時間	地区	場所	内容
7	7	月	9:00～11:00	山川	南町集会所	●血圧測定 ●理学療法士による個別運動指導 ●集団体操

●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

特定健康診査を受けて血管の状態を知ろう

吉野川市国民健康保険に加入している方へ
受診期間：7月1日（火）～令和8年1月31日（土）

健診結果（血液中に流れる物質）の値で、血管の状態を推測することができます。
特定健康診査を受けて、生活習慣病の発症および重症化を予防しましょう。



《事業主健診（職場健診）などの結果提供のお願い》

令和7年度特定健康診査を受診せず事業主健診（職場健診）を受けた方は、その結果を提出することで、国民健康保険における保健事業への活用や特定健康診査の受診率向上となりますので、協力をお願いします。

【対象者】

- 吉野川市国民健康保険に加入（令和7年4月1日時点で加入しており、健診日においても継続して加入している方）
- 40～74歳（昭和26年4月1日～昭和61年3月31日生まれの方）
- 特定健康診査や吉野川市国保日帰りドック健診を受診する予定がない方

【提出書類】

- 健診結果提供同意書（健康推進課窓口・市ホームページからダウンロード）
 - 令和7年度 特定健康診査受診券（うぐいす色）
 - 健診結果（特定健康診査の項目、医療機関名、医師氏名、総合判定結果がわかるもの）
- ※健康推進課でコピーします。

【提出先】 健康推進課（本館1階）



市ホームページ
二次元コード

吉野川市国保日帰りドック健診
申し込み期間延長！

日帰りドック健診の申込期間を **6月20日（金）** まで延長します。
（定員になり次第締め切り）詳しくは、市ホームページをご覧ください。

●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

