

介護予防サポーター募集!!

みんなで一緒に介護予防!!

介護予防サポーターは地域の介護予防活動の中心となるボランティアです。今年度も、介護予防に取り組むための『介護予防サポーター育成講座』を開催します。介護予防のために必要なことを学び、自分のできる範囲で仲間と一緒に取り組んでみませんか。受講修了後は、介護予防サポーター（介護予防のボランティア）として地域で活動できます。皆さんの参加をお待ちしています。



【講座名 介護予防サポーター育成講座】

- 対象者 市内に住民登録のある方
- 日程・内容 下記日程のとおり（2回の日程すべてに参加してください）
- 実施場所 市役所 本館3階 大会議室
- 参加費 無料
- 募集人数 20人
- 募集期限 10月9日（金）まで

実施日時	講座内容
10月21日（水） 午後1時30分～ 3時30分	◆開講式 ◆講話：なぜ、地域で介護予防が必要なの？ ◆講話・実技：介護予防体操（講師：理学療法士）～ストレッチ体操・貯筋体操～
11月4日（水） 午後1時30分～ 3時30分	◆講義・実技：認知症予防について（講師：作業療法士）～コグニサイズ（体と頭を両方使った運動）～ ◆体験：コグエボ*をやってみよう！！ *コグエボ…ゲーム感覚で脳体力を確認したりトレーニングができるタブレットです ◆閉講式

準備するもの

- フレイル予防手帳（お持ちの方）
- タオル、飲み物、筆記用具、メガネ（必要な方）



●問い合わせ・申し込み 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

令和8年度 認知症施策普及啓発講演会のお知らせ

- 演題 『認知症予防の最前線』
- 講師 徳島大学名誉教授 医療福祉学博士 白山 靖彦 さん
- と き 9月4日（金） 午後2時～3時30分
- ところ 日本フネン市民プラザ 2階 多目的室（大）

※入場無料・要予約
※会場の駐車場数に限りがありますので、乗りあわせでお越しください。



●問い合わせ・申し込み 地域包括支援センター ☎22-2744 FAX22-2746

20～39歳の方へ ヤング健診を受けていますか？

健診は、血管の傷みを進める要因（高血圧・高脂血症・高血糖など）がないかを確認し、生活習慣の改善により、血管の傷みが進まないよう、**若いうちから予防**に役立てていただくためのものです。

健診の名称	妊婦健診	定期健康診断 （職場）	国保特定健診 （保険者が実施）	ヤング健診 （市の健診）
関係法令	母子保健法	労働安全衛生法	高齢者医療確保法	健康増進法
対象年齢・時期など	妊娠中	40歳未満	40～74歳	20～39歳
身長		○	●	●
体重	●	●	●	●
BMI		○	●	●
腹囲		○	●	●
空腹時中性脂肪		※	●	●
随時中性脂肪		※		
HDL コレステロール		●	●	●
肝機能				
AST (GOT)		●	●	●
ALT (GPT)		●	●	●
γ-GT (γ-GTP)		●	●	●
血圧	●	●	●	●
尿酸			●	●
空腹時血糖		●	●	●
随時血糖	●	(いずれかの項目で可)	●	●
HbA1c (NGSP値)			●	●
尿糖	●	●	●	●
LDL コレステロール		●	●	●
血清クレアチニン		○	●	●
eGFR (糸球体ろ過量)		○	●	●
尿蛋白	●	●	●	●
尿潜血			●	●
推定1日食塩摂取量			●	●
貧血検査		●	●	○
赤血球数		●	●	○
ヘマトクリット値		●	●	○
血色素量 (ヘモグロビン値)	●	●	●	○
心電図		●	●	○

●=実施する項目 ○=医師の判断により実施

吉野川市のヤング健診は
検査項目が充実しています!!

積極的に 受けていただきたい方

- 職場などで健診を受ける機会のない方
職場の健診・検査項目が少ない場合
- 糖尿病、高血圧、脂質異常症など
家族歴のある方

《過去の妊娠歴で次の①～④の
いずれかに該当する方》

- ①血圧が高くなったことがある方
（収縮期血圧 140mmHg 以上、
もしくは拡張期 90mmHg 以上）
- ②尿糖（±）以上、もしくは血糖が
高くなったことがある方
（妊娠初期・中期：
随時血糖 100mg/dl 以上）
- ③妊娠糖尿病と診断されたことがあ
る方
- ④尿たんぱく（+）以上が1回以上
出た方 など

毎年受けてね!!



市ホームページ
二次元コード

【受診の流れ・受診券について】

●男性の方

健康推進課に電話にて申し込みください。受診券を送付します。

※ 20・25・30・35歳の男性は、『令和8年度がん検診等受診券』の中にヤング健診受診券があります。
（令和9年4月1日時点の年齢）

●女性の方

5月中旬に送付しています『令和8年度がん検診等受診券』の中にヤング健診受診券があります。

※受診券を紛失された方は再発行しますので、健康推進課まで連絡してください。

★実施医療機関については、別冊パンフレット『令和8年度がん検診等のお知らせ保存版』もしくは市ホームページをご覧ください。

★医療機関に事前に予約し、受診券と自己負担金を持参のうえ、受診してください。

●受診期限：令和9年2月28日（日）まで

●個人負担金：1,000円（※公費の負担を除いた金額です）

●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

