



11月の元気生活プログラム

月	日	曜日	時 間	地区	場 所	内 容	
11	2	月	9：00～10：30	山川	南町集会所	健康相談	楽しい脳体操
			13：00～14：30	鴨島	立石公会堂	健康相談	介護予防体操
	5	木	9：00～10：30	山川	忌部農業構造改善センター	健康相談	楽しい脳体操
			13：00～14：30	山川	瀬詰老人会館	健康相談	楽しい脳体操
	6	金	9：00～10：30	川島	鍛冶屋敷公会堂	健康相談	介護予防体操
			13：00～14：30	川島	川島公民館朝日ヶ丘分館	健康相談	口腔ケア
	9	月	13：00～14：30	鴨島	飯尾敷地公民館・コミュニティセンター	健康相談	介護予防体操
	10	火	9：00～10：30	川島	川島老人福祉センター	健康相談	楽しい脳体操
			13：00～14：30	鴨島	ふれあい防災館	健康相談	楽しい脳体操
	11	水	9：00～10：30	川島	川島公民館久保田分館	健康相談	
	12	木	9：15～11：00	鴨島	西麻植公民館	健康相談	楽しい脳体操
	13	金	9：00～10：30	川島	三ツ島西公会堂	健康相談	楽しい脳体操
			13：30～15：00	山川	山瀬公民館	健康相談	口腔ケア
	16	月	9：00～10：30	鴨島	鴨島老人福祉センター	健康相談	介護予防体操
			13：00～14：30	鴨島	知恵島老人憩の家	健康相談	楽しい脳体操
	17	火	9：00～10：30	川島	川島公民館上桜分館	健康相談	楽しい脳体操
			13：00～14：30	山川	山川公民館	健康相談	介護予防体操
	18	水	9：10～10：40	美郷	東山老人憩の家	健康相談	口腔ケア
	19	木	9：00～11：00	鴨島	西麻植市郷会館	健康相談	楽しい脳体操
	24	火	9：00～10：30	川島	川島公民館山田分館	健康相談	楽しい脳体操
			13：00～14：30	山川	元木会館	健康相談	介護予防体操
	27	金	9：00～10：30	鴨島	森山公民館	健康相談	介護予防体操

※初めて参加される方は問い合わせください。

【準備物】 ・フレイル予防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。

【内容・講座について】

- ・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。
- ・歯科衛生士による口腔ケア講座、作業療法士による楽しい脳体操、理学療法士による介護予防体操を実施します。
- ・講座内容は変更となる場合があります。

11月のリハビリ教室

月	日	曜日	時 間	地区	場 所	内 容
11	26	木	9：00～11：00	川島	川島公民館敷地分館	●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

吉野川市国民健康保険に加入している方へ

令和8年度特定健康診査は、受診されましたか？

特定健康診査受診券の有効期限

令和9年
1月31日(日)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。



特定健康診査 内容	身長・体重・腹囲・血圧・心電図		
	尿 検 査	糖・蛋白・潜血・尿蛋白定量・推定一日食塩摂取量	
	脂 質 検 査	LDL・HDL・中性脂肪	●
	血 糖 検 査	血糖・HbA1c	●
	肝機能検査	AST (GOT)・ALT (GPT)・γ-GT (γ-GTP)	●
	腎機能検査	クレアチニン・eGFR・尿酸	●
	貧 血 検 査	赤血球・血色素量・ヘマトクリット	●

今年度、新たに追加されました！詳しい検査内容は広報よしのがわ6月号13ページをご覧ください。

受診方法 ①集団健診 ②医療機関健診のどちらかを選んでください。自己負担額は、1,000円です。

①**集団健診** (問診票などを送付しますので、事前に健康推進課へ申し込みください。) WEB 予約もできます。

集団健診実施日		実施場所	受診者負担額
11月13日(金)	午前	鴨島公民館	1,000円
11月17日(火)		山川公民館	
11月28日(土)		市役所(東館)	
12月25日(金)		鴨島公民館	



WEB
予約サイト

二次元コード

②**医療機関健診** 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」を確認し、希望する医療機関へ問い合わせください。

対 象 者 昭和27年4月1日～昭和62年3月31日生まれで、令和8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を除く）

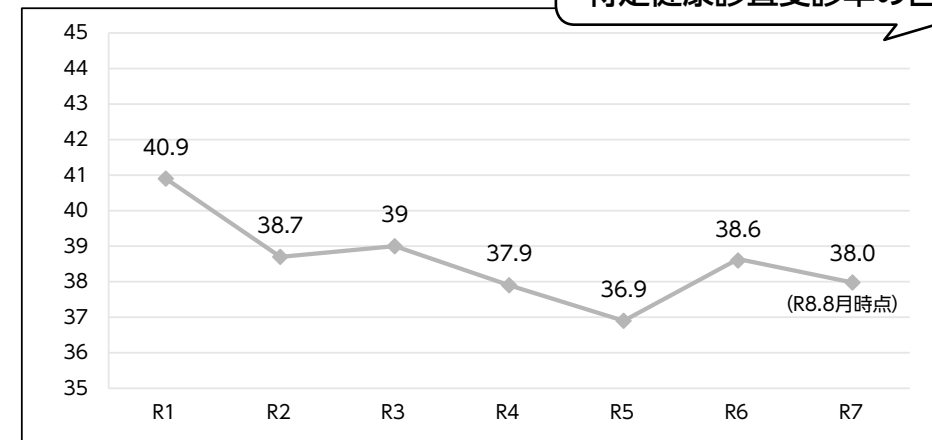
※通院している方も対象になります。

※福祉施設・医療機関などに入所・入院している方は、対象になりません。

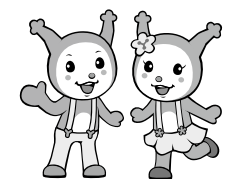
※国民健康保険資格喪失後に受診した場合は、健診費用が全額自己負担となりますので注意してください。

吉野川市特定健康診査受診率

特定健康診査受診率の目標は**60%以上**です！



受診が
まだの方は
ぜひ受けて
ください!!



●問い合わせ・申し込み 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

