

○成人の健康

相談・健康づくり	事業名	と き	内 容
	成人健康相談 要 予 約	5月24日(水) 午後1時30分～午後2時30分	保健師による健康相談 対象者：住民の方
	こころの健康相談 要 予 約	5月19日(金) 午前10時～正午	臨床心理士によるこころの健康相談 対象者：住民の方

健康診査・がん検診	事業名	予 約	健診(検診)日	対 象	費 用
	集団健診(保健センターで予約・受診) 成人健診 要 予 約			30歳～38歳の方 (平成29年4月1日の年齢)	1,300円
	特定健康診査 がん検診 要 予 約	5月30日(火) ～6月5日(月)※ 土日祝日を除く	6月6日(火) ～6月15日(木)※日 曜を除く	39歳～74歳の方で町国 民健康保険に加入して いる方 ※対象者の方には5月中に 保険課より受診券が送付 されます。	特定健診：無料 がん検診：有料
	乳がん検診 (X線) 要 予 約	5月31日(水)～ 6月15日(木) ※午前10時より電話 での予約可	6月16日(金)午前・午後	40歳以上の方	1,200円
	乳がん検診 (エコー) 要 予 約	※土日祝日を除く	6月19日(月)午前・午後	30歳～39歳の方	500円
	事業名	と き	対象・持ち物	費 用	指定医療機関
	特定健康診査 要 予 約	12月末まで	対象：39歳～74歳の方で町国 民健康保険に加入している方 持ち物：保険証・受診券 ※対象者の方には5月中に保険課 より受診券が送付されます。	無料	杉山医院 N.キッズレディースクリニック と山内科クリニック わかばファミリークリニック
	子宮がん検診 要 予 約	平成30年3月31日(土) まで	対象：20歳以上の女性 持ち物：保険証・印鑑	頸部1,300円 体部 800円 ※HPV(ヒトパピローマウイルス) 検査(30歳～40歳の方)：無料 ※体部検査は医師が必要と認め た方のみ	小林産婦人科 師勝産婦人科 N.キッズレディースクリニック ※N.キッズレディースクリニックは5 月27日(土)午前10時～午前11時30分 のみ実施
	※N.キッズレディース クリニックは要予約				
	骨粗しょう症検診 要 予 約	平成30年3月31日(土) まで	対象：30歳～74歳の女性 持ち物：保険証・印鑑	400円	N.キッズレディースクリニ ック
	※対象者年齢は平成29年4月1日現在の年齢です。70歳以上の方は検診料が無料です。 ※町障害者医療受給者、住民税非課税の方は検診料が無料です。対象者の方で個別検診を受ける場合は事前に保健センターで 手続きをしてください。				

○高齢者の健康

事業名	と き	対 象	と ころ
健康ほっとサロン 予約不要	5月2日(火)、16日(火) 午後2時～午後3時	60歳以上の方	総合福祉センターひまわり
元気はつらつサロン 予約不要	5月10日(水)、17日(水) 午後1時30分～午後2時30分	60歳以上の方	総合福祉センターしいの木
うたごえクラブ 予約不要	5月11日(木) 午前10時～午前11時	60歳以上の方	総合福祉センターさざんか

包括支援センター だより

「サルコペニア予防」に取り組みましょう

サルコペニアとは、加齢により筋肉が減り、それに伴い筋力が低下することで、歩行時の転倒の危険性が高まる状態を意味します。サルコペニアになると転倒による寝たきりや要介護状態に陥りやすくなりますので、予防に取り組みましょう。

▶サルコペニア チェック

- | | |
|---|--|
| 1
☐ 階段を昇る時、手すりや壁が必要
☐ 何かにつかまらないう
☐ 椅子から立ち上がれない | 2
☐ BMI (体重(kg) ÷ 身長(m)²) が22未満
☐ 半年間で2～3kg以上の体重減少がある |
|---|--|

65歳以上で①②から、それぞれ1つ以上該当した方はサルコペニア(筋肉量の大幅な減少)の状態といわれています。サルコペニアの要因は加齢、体を動かす機会や外出の減少、栄養状態の悪化、病気などがあります。サ

ルコペニアの予防や改善のために、日常の中に運動を取り入れましょう。

▶運動の例

1種目を10～15回×1～2セットを目安に、体調に合わせ、無理せず実施しましょう。



地域包括支援センターでは、介護予防のための運動の教室やサロンを開催しています。興味がある方はぜひご参加ください。

▶問合せ 地域包括支援センター ☎28・0932