

事業名	予 約	健診(検診)日	対 象	費 用
高齢者健診 要 予 約 ※がん検診も同時に受診することができます。	8月30日(水) ～9月4日(月) ※土・日曜を除く	9月5日(火) ～9月7日(木)	後期高齢者医療保険加入者 ※対象の方には8月中旬に保険課から受診券を送付します。	無料
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	対象者: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月中旬に保険課より受診券が送付されています。	無料	杉山医院 N.キッズレディースクリニック とよ山内科クリニック わかばファミリークリニック
大腸がん検診 要 予 約		40歳以上の方 持ち物:保険証・印鑑	300円	
肺がん検診 要 予 約		50歳以上の男性 持ち物:保険証・印鑑	400円	
前立腺がん検診 要 予 約	平成30年3月31日(土)まで	対象者: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られた方のみ	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8月5日(土)、19日(土)午前10時～午前11時30分のみ実施
子宮がん検診 予 約 不 要 ※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。

特集

町政あんない

情報コーナー

まなびすと

キラリ健康ナビ

わいわいプラザ

○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	8月1日(火)、22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	8月2日(水)、16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	8月17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
介護者のつどい 「カラーでいきいき生活」 予 約 不 要	8月31日(木) 午後1時30分～午後3時	認知症や身体の病気等により在宅介護が必要となった高齢者を介護している家族の方	地域包括支援センター

包括支援センター だより

男性の簡単料理教室

教室の紹介

65歳以上の男性を対象に料理教室を開催しています。教室では、栄養士が考えた簡単で栄養バランスの良いメニューを参加者の皆さんと一緒に作っていきます。包丁の使い方や調味料の量り方、だしのとおり方、料理の基本を学ぶことができます。普段料理を作らない方でも、栄養士等のスタッフが補助しますのでご安心ください。

過去の献立例

夏野菜を使
て



- ①なすと卵の塩バター炒め
- ②夏野菜の焼き浸し とろろかけ
- ③棒棒鶏 (バンバンジー)
- ④きゅうりとちくわのマヨネーズ和え

と き

毎月1回	開催
8月25日(金)	12月22日(金)
9月22日(金)	1月26日(金)
10月27日(金)	2月23日(金)
11月24日(金)	3月23日(金)

時 間 午前10時から午後0時30分
 場 所 保健センター2階 栄養指導室
 対象者 65歳以上の男性
 費 用 500円
 持ち物 エプロン、お米(半合)

参加者募集

健康を維持するためには、バランスのよい食生活が欠かせません。さらに、料理することは脳の活性化にも効果があると言われています。

是非この教室と一緒に楽しみながら、栄養満点の料理を学んでいきましょう。

参加を希望される方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

申込み・問合せ 地域包括支援センター 28・0932