

○成人の健康

健康講座	事業名	とき	内容
	健康講座「ボールを使った筋カトレニング」 要予約	9月4日(月) 午前10時～午前11時30分	運動指導士による講座 対象：住民の方(定員25人)
	ウォーキング講座 要予約	9月15日(金) 午前9時30分～午前11時30分	講話「歩き方の基本について」・ウォーキング体験 対象：住民の方(定員25人)

健康診査・がん検診	事業名	予約	健診(検診)日	対象	費用
個別健診(指定医療機関で予約・受診)	高齢者健康診査※ がん検診も同時に受診 することができます	8/30(水)～9/4(月) ※土・日を除く	9月5日(火) 9月6日(水) 9月7日(木)	後期高齢者医療保険加入者 ※対象の方には8月中旬に保険課より受診券が送付されています。	無料
	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	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
	高齢者健康診査 要予約		後期高齢者医療保険加入者 持ち物：保険証・受診券 ※対象の方には8月中旬に保険課より受診券が送付されています	無料	
	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	無料	
	前立腺がん検診 要予約			400円	
	子宮がん検診 予約不要	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 ※N.キッズレディースクリニックは9月9日(土)、30日(土)午前10時～午前11時30分のみ実施	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9月9日(土)、30日(土)午前10時～午前11時30分のみ実施
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。対象の方で検診を受ける場合は事前に保健センターにお越しください。

○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	9月5日(火)、19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	9月6日(水)、20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	9月14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

脳トレ体操で認知症予防

みながら、認知症予防に効果的な脳トレ体操やレクリエーション等を実施します。予約は不要のため、お気軽にご参加ください。

▶脳トレ体操の効果

年齢を重ねることで、脳神経細胞が減少し、認知症のリスクが高まっていきます。

しかし、運動を行うことにより脳神経細胞は新生され、死滅する量を減少させることができます。運動習慣がある人は、ない人に比べて認知症を起こす危険度が3分の1以下だという報告があります。

現在ではアルツハイマー病をはじめとした認知症を治す手立ては見つかっていませんが、軽度認知障害の段階なら脳トレ体操で改善する可能性があります。いつまでも生き生きと自立した生活を送るために、脳トレ体操に取り組んでみてください。

▶地域サロンのご紹介

総合福祉センターでは、60歳以上の方を対象に地域サロンを開催しています。参加者どうしの交流を楽し

また、今月開催される「とよやま健康・福祉フェスティバル」の健康づくりコーナーにおいても、脳トレ体操を体験していただけます。

元気はつらつサロン 午後1:30～2:30 ところ：しいの木

9月	6(水)、20(水)	1月	10(水)、17(水)
10月	4(水)、18(水)	2月	7(水)、21(水)
11月	1(水)、15(水)	3月	7(水)、28(水)
12月	6(水)、20(水)		

健康ほっとサロン 午後2:00～3:00 ところ：ひまわり

9月	5(火)、19(火)	1月	9(火)、23(火)
10月	3(火)、17(火)	2月	6(火)、20(火)
11月	7(火)、21(火)	3月	6(火)、20(火)
12月	5(火)、19(火)		

問合せ 地域包括支援センター ☎28・0932