

○成人の健康

事業名	とき	内容
成人健康相談 要予約	12月26日(水) 午後1時～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	12月14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
とよやま健康マイレージ	まいか交換期間： 平成31年1月31日(木)まで	健康づくりの実践や、健診等の受診により、一定のマイレージをため、「まいかカード」(優待カード)と交換します。 チャレンジシートは保健センターで配布しています。 対象者：16歳以上の町在住、在勤の方

事業名	とき	対象・持ち物	費用	指定医療機関
個別健診(指定医療機関で予約・受診) ・特定健康診査 ・後期高齢者健診 要予約	12月未まで	対象:39歳～74歳の方で町国民健康保険に加入している方、後期高齢者医療保険に加入している方 持ち物:保険証・受診券 ※対象の方には保険課より受診券が送付されています。	無料	杉山医院、とよ山内科クリニック、わかばファミリークリニック、N.キッズレディースクリニック、および北名古屋・清須市の指定医療機関
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(X線) ※65歳以上の方は結核検診も兼ねています。 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		50歳以上の男性 持ち物:保険証・印鑑	400円	
子宮がん検診 ※N.キッズレディースクリニックは要予約 予約不要	平成31年 2月28日(木)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は12月8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31年 2月28日(木)まで	対象者：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30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。対象者の方で個別健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	12月4日(火)、18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	12月5日(水)、12日(水)、19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	12月13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
オレンジカフェ 予約不要	12月25日(火) 午後1時30分～午後3時	認知症の方やその家族、その他の住民の方	総合福祉センターしいの木
介護支援ボランティア説明会	12月17日(月) 午前10時～午前11時	65歳以上で要支援・要介護認定等を受けていない方 (持ち物：介護保険被保険者証、保険登録料250円、印鑑)	保健センター

包括支援センターだより

体スッキリ! ひざ痛・腰痛・肩痛にならないための筋力アップ教室

●介護予防に取組みましょう

介護を必要とする方のうち、約4人に1人は、関節疾患や骨折、転倒などの体の機能低下が原因となっています。ひざや腰、肩などの痛みを「年齢のせい」と放っておくと、活動がおっくうになり、さらに体の機能低下を引き起こす可能性があります。

毎日をいきいきと過ごすために、日頃から適切な方法で足腰を動かすことや、異常を感じたら治療するように心がけましょう。

●筋力アップ教室のご案内

▶内容 作業療法士による講義及び筋力アップ体操を行います。

- ひざ、腰、肩の痛み発生の解説
- 痛みを発生させない日常生活の注意点の説明
- ひざ痛、腰痛、肩痛にならないための筋力アップ体操

▶とき・ところ

2日間、同じ内容を行います。ご都合の良い日時にお越しください。

とき	12月11日(火)	12月20日(木)
	午後1時30分～午後3時30分 (開場：午後1時)	
ところ	富士学習等 供用施設	社会教育センター 2階ホール

▶対象者 65歳以上の住民

▶持ち物 上履き、飲み物

▶参加方法 予約不要、参加無料です。

お気軽にご参加ください。

▶問合せ 地域包括支援センター ☎28・0932