

救急時に役立つ「えびな安心キット」と「救急安心カード」を配布します

高年齢介護課 ☎(235)4950

6月1日から、希望する方に「えびな安心キット(写真①)」と「救急安心カード(写真②)」を配布します。いずれも、医療情報や緊急連絡先などの情報を書き込めるようになっています。急病や災害の



▶①えびな安心キット
65歳以上の方がいる世帯に1つ配布。緊急時に迅速な対応ができるよう、自宅にある冷蔵庫内で保管してください。

際に役立つものとなっています。万一の救急時に備え、ぜひ活用してください。
配布希望の方は、高年齢介護課または地域包括支援センターへお問い合わせください。



▲②救急安心カード
65歳以上の方1人につき1枚配布。財布などに入れて持ち歩いてください。

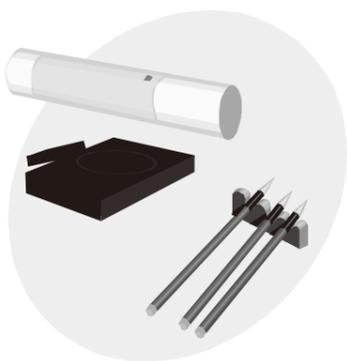


高齢者生きがい教室

市シルバー人材センター ☎(237)3001

高年齢介護課 ☎(235)4950

- ①水彩画教室(全7回)
静物や花などを描きます。また、屋外での写生会も予定しています。
- 日時 6月21日(木)・29日(金)、7月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)、8月2日(木)13時30分～15時30分
- 会場 高齢者生きがい会館
- 対象・定員 市内在住の60歳以上で、全日程参加できる方(初めの方を優先)・20人(定員を超えた場合は抽選)
- 講師 第一美術協会会員・中野百合子氏
- 費用 2900円
- ②書道教室(全7回)
日時 6月19日～7月31日の毎週(火)13時30分～15時30分
- 会場 高齢者生きがい会館
- 対象 市内在住の60歳以上で、全日程参加できる方(初めての方を優先)
- 講師 第一美術協会会員・中野百合子氏
- 費用 無料
- その他 道具などは持参してください。
- ※①②共通事項
申し込み 往復はがき(1人1枚)に住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、〒243-0410 杉久保北2-3-4 高齢者生きがい会館「〇〇教室」係へ。6月10日(日)消印有効。



脳イキイキ教室 「認知症を予防しましょう」(全6回)

健康づくり課 ☎(235)7880

認知症の初期は記憶力、注意力や計画力が低下し始めます。低下する脳の機能を、仲間とともに楽しみながら鍛える教室です。

日時 7月6日・20日、8月3日・24日、9月7日・21日(金)9時30分～11時30分

会場 総合福祉会館

▼対象・定員 市内在住の65歳以上の方・先着30人

▼内容 認知症の基礎知識、脳トレエクササイズ(体操やレクリエーション)など

▼持ち物 筆記用具、健康手帳

▼申し込み 6月1日(金)から、直接または電話で健康づくり課へ。

ケータイ安全教室(シニア編) 「携帯電話の基礎操作を学ぼう」

地域自治推進課 ☎(235)4567

実際に携帯電話の操作を行いながら、基礎操作を学びます。費用無料です。ぜひご参加ください。

日時 6月18日(月)13時30分～15時30分

会場 市役所707会議室

対象・定員 市内在住の60歳以上の方・先着20人(事前申込制)

講師 NTTドコモ「ケータイ安全教室」事務局

申し込み 6月1日(金)から、電話で地域自治推進課へ。



後期高齢者健診のお知らせ

健康保険課 ☎(235)4595

高齢者の継続的な健康管理と、病気の早期発見のために、協力医療期間での個別検診を実施しています。対象の方には、5月中に必要な書類を送付しています。いつまでも健康で自分らしい生活を送るため、ぜひ健診を活用し、健康管理に役立ててください。

- ▶対象 後期高齢者医療制度の被保険者
- ▶費用 無料

【健診の検査項目】

問診票	服薬、既往歴、貧血、喫煙、など	●
身体計測	身長	●
	体重	●
	BMI	●
	腹囲	●
理学的検査	身体診察	●
血圧	収縮期/拡張期	●
	中性脂肪	●
血液化学検査	HDLコレステロール	●
	LDLコレステロール	●
	AST(GOT)	●
肝機能検査	ALT(GPT)	●
	γ-GT(γ-GTP)	●
	ヘモグロビンA1c	●
代謝系	尿糖	●
	ヘマトクリット値	○
血液一般	血色素量(ヘモグロビン値)	○
	赤血球数	○
尿・腎機能	尿蛋白	●
	血清クレアチニン	○
胸部X線	胸部X線	○
心機能	心電図	○
眼底検査		□

●…基本項目 ○追加項目
□…医師の判断に基づき選択的に実施する項目
※特定健診(対象:40～74歳の国民健康保険加入者)も同一

後期高齢者医療制度とは…

75歳以上の高齢者を「後期高齢者」と呼び、新しい保険システムの中に組み入れた制度です。ただし、65～75歳未満でも、「寝たきり等の一定の障害がある」と認定された方は、原則として「後期高齢者医療制度」の被保険者となります。