

## こんにちは 地域包括支援センターです

地域包括支援センターは高齢者の皆さんの総合相談窓口です  
問 ☎ 65-1010



### 元気アップ↑教室のお知らせ

～いつまでも若々しく過ごすために～

皆さん、普段から筋トレはしていますか？筋肉は何もしないと毎年1%ずつ落ちると言われています。しかし日々の運動で、何歳になっても、筋肉を増やすことは可能です。筋力がつくと、【膝痛・腰痛の予防】【肩こりの改善】【歩行の安定】【階段の昇降が楽になる】等の効果が期待できます。今よりさらにアクティブに、充実した生活が送れるよう、必要な筋力を備えていきませんか。

**対象者** | 町内在住の65歳以上の方で、運動制限のない方

**内容** | インストラクター指導のもと、筋トレやバランス運動、フィットネスグッズを使った体操、リズム体操、ウォーキングなどを行います。男性にもお勧めです。

**日程** | 月1～2回ずつ、合計15回分の日程で参加可能です。主に水曜日の午前または午後、時間は1時間30分程度です。詳細はお問い合わせください。

**場所** | ときがわ町体育センター（せせらぎホール）

**申込み** | 地域包括支援センターまでご連絡ください。通年で受け付けておりますが、定員を超えた場合はお受けできないこともありますのでご了承ください。

**その他** | お体に不安のある方は、別の運動機会もありますので、ご相談ください。



## 個別リハビリ相談のお知らせ

日常生活でのリハビリから、膝や腰などの痛みの改善・予防のための体操、住宅改修の相談まで、理学療法士が幅広く相談をお受けします。保健センターへ来るのが難しい方には訪問も行っております。ちょっとしたことでも、気になることがありましたら、まずはお気軽にご相談ください。

### 令和2年度の日程

①5月21日(木)、②7月16日(木)、③9月16日(木)、④11月12日(木)、⑤令和3年1月20日(木)、⑥令和3年3月17日(木)

いずれも13時30分～16時のうち、30分間～1時間程度の相談です。

※事前予約が必要です。詳しくはお問合せ先まで。

## 健診を受けましょう

問 町民課 ☎ 65-0812  
問 保健センター ☎ 65-1010

自分の健康と家族を守るために、健康診断を受けましょう。

詳細な内容については、2020年度ときがわ町健康カレンダーをご覧ください

### 人間ドック・併診ドックに助成しています 問 町民課 ☎ 65-0812

町では、国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者を対象に人間ドック及び併診ドックの受診費用の一部を助成します。

**対象者** | ①ときがわ町国民健康保険に加入している40歳～74歳の方または後期高齢者医療制度に加入している方 ②特定健診またはいきいき健診を受診されない方 ③国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の滞納がない世帯の方

**実施期間** | 令和2年4月1日～令和3年3月31日

### 集団健康診査のお知らせ

健康診査は加入している健康保険の種類や年齢等により健診の種類や申込み方法が異なります。該当の健康診査を確認し、4月24日(金)までにお申込みをしてください。5月中旬に問診票をお送りします。

**実施日** | ①5月27日(水)・28日(木)・29日(金)・31日(日) ②6月1日(月)・2日(火)

**会場** | ①玉川トレーニングセンター ②体育センター（せせらぎホール）

### 国民健康保険特定健康診査 問 町民課 ☎ 65-0812

対象の方へ3月上旬に集団健診の申込書をお送りしています。

**対象者** | ときがわ町国民健康保険に加入している40歳（年度末年齢）～74歳（健診日年齢）の方

### いきいき健診 問 町民課 ☎ 65-0812

役場町民課へお電話でお申込みください。

**対象者** | 後期高齢者医療保険に加入している方、または75歳（健診日年齢）以上の方

### 若もの健診 問 保健センター ☎ 65-1010

保健センターへ電話かメールでお申込みください。

**対象者** | ときがわ町在住の20歳～39歳（年度末年齢）の方で職場等で健診を受ける機会のない方。生活保護を受給している方。

### 前期集団がん検診 問 保健センター ☎ 65-1010

加入している健康保険に関係なく受けられます。実施日、受付時間、実施場所は、集団健康診査と同じです。

**前期大腸がん検診（要申込）・肝炎ウイルス検診（要申込）・胸部レントゲン検査（申込不要）・肺がん（喀痰）検診（申込不要）**

### 後期集団がん検診 問 保健センター ☎ 65-1010

8月～10月に保健センターで実施します。大腸がん検診は年に1回のみ受けられます。

**胃がん検診（要申込）・後期大腸がん検診（要申込）・乳がん検診（要申込）**

### 個別がん検診 問 保健センター ☎ 65-1010

指定医療機関で実施します。

**胃がん検診（要申込）・子宮頸がん検診・乳がん検診（要申込）**

## 高齢者肺炎球菌ワクチンの2020年度定期接種

問 保健センター ☎ 65-1010

高齢者肺炎球菌ワクチンは、平成26年10月1日から定期接種（＝国が接種を勧奨する予防接種）に位置づけられました。ただし、定期化されましても、義務ではなく、希望される方に限り接種していただくものです。対象者の方には、4月に通知文書とお名前入りの予約票を郵送します。