



理学療法士・歯科衛生士・管理栄養士がサポート！

介護予防・生活支援サービス事業（通所型サービスC）

「シニア健康あっぷ塾」参加者募集！

この教室は、腰痛や膝痛、転倒予防のため、イスやマットなどを使用した運動で柔軟性を高め、筋力とバランス能力をつけます。（事前事後に体力測定を行うことで効果を実感できます。）

また、お口の働きや噛むことの大切さなど、正しい口腔ケアの学習をします。

さらに、栄養プログラムを加え、フレイル予防に取り組むことで、生活レベルを向上させることを目的としています。自分らしい生活を続けるために、ぜひご参加ください。

■対象者 次の①から④までの条件をすべて満たすかた

- ①町内在住のおおむね65歳以上のかた
- ②「基本チェックリスト」を実施し運動機能などに低下が認められたかた（ケアプランを作成します）
- ③医師から運動を禁止、もしくは運動の制限を受けていないかた
- ④原則として全日程（13回）参加できるかた

■日 程 下記参照

■時 間 午前9時～10時30分

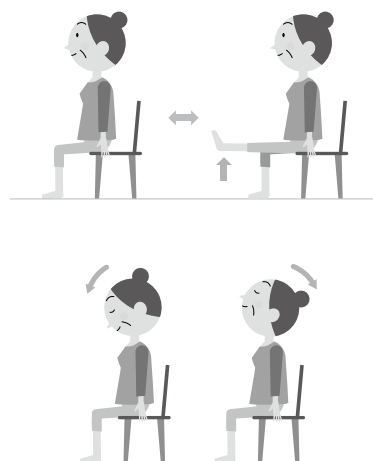
■場 所 保健センター

■参加費 無料

■定 員 10名程度

■送 迎 車での送迎は相談のうえ決定

■申込み 10月12日(火)から電話申込み開始
（定員になり次第締切）



開催日程

- | | |
|-------------|------------|
| ① 11月11日(木) | ⑧ 1月6日(木) |
| ② 11月18日(木) | ⑨ 1月13日(木) |
| ③ 11月25日(木) | ⑩ 1月20日(木) |
| ④ 12月2日(木) | ⑪ 1月27日(木) |
| ⑤ 12月9日(木) | ⑫ 2月3日(木) |
| ⑥ 12月16日(木) | ⑬ 2月10日(木) |
| ⑦ 12月23日(木) | |

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合があります。

申込み・問合せ＝地域包括支援センター（保健センター内） ☎76-1325



10月から 個別健診が始まります 年に1回は、受診しましょう！



個別健診の3つのポイント！

1 受診料無料



美里町では無料で受診できます！

2 都合に合わせて
選べる受診日



実施期間は5か月！

3 選べる多くの
医療機関



実施医療機関は、全部で49か所！
自分に合った病院を自由に選べます！

～個別健診（特定健康診査等）を受診するには～

今年度も個別健診を実施します。対象となるかたには受診券を郵送しました。この機会にぜひ受診してください。

対象者

- 今年度中に40歳～75歳になる美里町国民健康保険加入者
- 埼玉県後期高齢者医療制度の被保険者

対象とならないかた

- 集団健診（6月～8月の11日間実施）を受診したかた
- 予防検診（人間ドック、または併診ドック）の助成制度を利用したかた
- 受診時に美里町国民健康保険、埼玉県後期高齢者医療制度に未加入のかた

実施期間

10月1日(金)～令和4年2月28日(月)

実施医療機関

本庄市児玉郡内の指定医療機関
（受診券と同封の一覧表記載の医療機関）

受診料
無料

受診までの流れ

- ①受診する日を決めてください。
- ②医療機関へ直接電話して申し込んでください。
- ③当日「受診券」と「保険証」を持参し受診してください。

問合せ＝住民保険課 保険年金係 ☎76-1366