

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。

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、管理栄養士による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 右記参照

■時間 各日 午前9時30分～11時

■場所 保健センター

■参加費 無料

■定員 10名程度

■送迎 相談のうえ決定

■申込み 10月11日(火)から電話申込み開始（定員になり次第締切）

からだ元気に健康アップ!!

参加者からの声

- ・体の硬さがとれた
- ・歩行がスムーズになった など



開催日程

- | | |
|-------------|------------|
| ① 11月10日(木) | ⑧ 1月12日(木) |
| ② 11月17日(木) | ⑨ 1月19日(木) |
| ③ 11月25日(金) | ⑩ 1月26日(木) |
| ④ 12月1日(木) | ⑪ 2月2日(木) |
| ⑤ 12月8日(木) | ⑫ 2月9日(木) |
| ⑥ 12月15日(木) | ⑬ 2月16日(木) |
| ⑦ 12月22日(木) | |

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1日から開始！－高齢者自立支援日常生活用具補助事業－

シルバーカー・歩行器の購入代金を補助します！

町では、介護施設などに入所していない65歳以上の町民で、下記のいずれかに該当するかたを対象に、シルバーカーや歩行器の購入代金を補助します。

■対象者 次のいずれかに該当するかた

- ・要介護認定1または2のかた
- ・要支援認定1または2のかた
- ・要介護認定で非該当（自立）と認定されたかた（要介護認定の際の資料などで、軽度の歩行障害または外出頻度が低いと判断されたかた）
- ・総合事業対象のかた（事業対象者に該当する基準が運動機能の低下または閉じこもりであると判断されたかた）

■自己負担額 購入した用具の5%（95%町が補助）
※1人1回限りで、補助限度額は30,000円です。

■注意事項 必ず購入前に申請すること
※必要な強度と安全性があれば、購入店は問いません。まずは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

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、必ず受診しましょう！



個別健診の3つのポイント！

1 受診料無料



町民のかたは、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50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3日(月)～令和5年2月28日(火)

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