



いきいき教室への参加方法

対象 65歳以上の町内在住者で、下記①～⑤のうち3つ以上に該当する人。または、⑥～⑧のうち2つ以上に該当する人

①階段を手すりや壁をつたって上っている
②椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がっている
③15分くらい続けて歩けていない
④この1年間に転んだことがある
⑤転倒に対する不安は大きい
⑥半年前に比べて固いものが食べにくくなった
⑦茶や汁物でむせることがある
⑧口の渇きが気になる

申込 長寿介護課（☎34-2052）へ電話または直接申し込む。申込後職員が健康状態を聞き取ります。

受診 町内委託医療機関で受診する。

参加 いきいき教室に参加する。

平成24年度参加者の声

- 参加して両足の筋力が増強され歩くことが楽しくなりました。
- 足も軽くなり、運動するのが楽しくなりました。



今日からできるシニアの健康づくり いきいき教室（第3クール） 参加者募集

長寿介護課 ☎34・2052

年齢を重ねると若いころのように体は動かなくなり、心身の機能が低下していきます。
こうしたサインを見逃したまま過ごす、寝たきりになりかねません。今から健康づくりに取り組み、いつまでも元気に過ごしましょう。
理学療法士や歯科衛生士など専門スタッフによる充実した指導です。まずは、お気軽にご相談ください。

日程 12月4日・11日・18日・25日、平成26年1月8日・15日・22日・29日、2月5日・12日・19日・26日の12回（いずれも水曜日）
時間 午後1時30分～3時
場所 老人保健施設 むくもり田原本（黒田）（送迎の相談に応じます）
定員 15人
※8月から受付を開始しています。

自分らしく生き生きと過ごすために 介護予防のための 健康ウォーキング講座

長寿介護課 ☎34・2052

「この歩き方で大丈夫か？」普段からウォーキングをしている人も、これから始める人も一緒に正しい歩き方を学んでみませんか。
歩き方や歩くときの姿勢を変える、さらに運動効果が高くなります。無理せず効果的な歩き方を学び、健康で生き生きとした生活を続けていきましょう。

日時 10月10日（休）
午後1時30分～3時30分
（受付は午後1時～）
場所 町民ホール（町役場西側）
講師 津秦佳代子さん（㈱ルネサンス チーフインストラクター）
対象 65歳以上の町内在住者で、左記の4つすべてに当てはまらない人（要介護認定を受けていない人）
●階段を手すりや壁をつたって上っている
●椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がっている
●15分くらい続けて歩けていない
●この1年間に転んだことがある
※講座内で10分程度を何度か歩行していただき、歩幅を測ります
定員 20人（先着順）
※7月から受付を開始しています。
持ち物 タオル、お茶（水分摂取用）
※歩きやすい服装・靴でお越しください。

申込 9月26日（木）までに長寿介護課へ電話で。



40～74歳の国民健康保険加入者、後期高齢者医療加入者の皆さんへ 健康診査を受けましょう

住民保険課国保医療・年金係 ☎ 34・2097
住民保険課後期高齢者医療係 ☎ 34・2096



6月から国民健康保険と後期高齢者医療制度の健康診査が始まります。40～74歳の国民健康保険加入者と後期高齢者医療加入者の皆さんに、5月下旬に受診券を送付しています。

そろそろ暑さも和らいでくるころですので、一度この機会にぜひ受けてみませんか？

期限までに健康診査を受けましょう

健康診査の期限は次のとおりです。

● 国民健康保険の特定健康診査

平成26年1月末まで

● 後期高齢者医療制度の健康診査

12月末まで

※年末は医療機関も大変混み合いますので、早めの受診をおすすめします。

受診券がない場合は お問い合わせください

紛失などで受診券がない場合は、再発行しますので、住民保険課国保医療・年金係または後期高齢者医療係までお知らせください。

定期的に受診している人へ

すでに慢性疾患などで定期的に受診している人は、必ずしも、健康診査を受けていただく必要はありません。

主治医と相談のうえ、受診してください。お問い合わせをお願いします。

健康診査を受診できる医療機関

健康診査は、県内の医療機関で受けられます。町内で受診できる医療機関は下表のとおりです。

医療機関では、医師から結果を聞くこともでき、治療が必要な場合は直接医師に相談することもできます。

町内で健康診査を受診できる医療機関

医療機関名	所在地	電話番号	土曜日・夜間の実施状況		
			土曜日 (午前)	土曜日 (午後)	夜間 (午後7時以降)
水野医院	183-7	☎ 32-2401	○		
あまい医院	612	☎ 33-3215	○		○
辻クリニック	547	☎ 32-2258	○		
殿村医院	新町 30-1	☎ 33-5420	○		○
忠岡医院	秦庄 456	☎ 32-2629	○		
植山医院	120	☎ 32-2036	○	○	○
てらかたクリニック	薬王寺 344-1	☎ 33-4108	○		○
小島内科小児科	三笠 17-8	☎ 33-0933	○	○	○
根元整形外科眼科医院	秦庄 137-1	☎ 33-8211	○		○
小阪内科クリニック	新町 52-3	☎ 32-2602	○		
坂根医院	矢部 337-1	☎ 34-3300	○		○
奈良県健康づくりセンター	宮古 404-7	☎ 32-1122			
奈良県総合リハビリテーションセンター	多 722	☎ 32-0200			
国保中央病院	宮古 404-1	☎ 32-8800			

休診などの場合がありますので、あらかじめ医療機関にお問い合わせください。