

特定健診のお知らせ

にかほ市国民健康保険加入の40歳以上の方または後期高齢者医療制度に加入している方で、特定健診をまだ受けていない方を対象に、次の日程で追加健診を行います。定期的に通院している方でも未受診の方は受診して自身の健康状態を把握しましょう。

【対象者】

4月1日時点で、「にかほ市国民健康保険」に加入されていて本年度40歳以上になる方、または後期高齢者医療制度に加入している方
※今年度中、すでに特定健診を受けた方や、人間ドック助成金を申請された方は対象になりません。

【持参物】

質問票、受診券、健康保険証
※質問票は事前に記入してください。質問票・受診券は4月に送付済みですが、無い場合は市民課か各保健センターで再発行します。

【受診料】

無料

実施月日	会場	受付時間
10月18日(水)	象潟保健センター ※午前	9:30～10:30
	エニワン(金浦) ※午後	13:30～14:30
19日(木)	スマイル(仁賀保)	9:30～10:30
		13:00～14:00

問合せ 市民課 ☎ 32-3032

高齢者等声掛け
見守り巡回日程

右記の日程で訪問します。
75歳以上の高齢者のみの世帯が対象です。65歳以上の高齢者がいる世帯も、希望があれば訪問します。



期日	巡回地域
10月 2日(月)	駅前、荒古屋、中橋町
3日(火)	横町、妙見町、下浜の町、上浜の町
4日(水)	下浜山、大塩越、島、向山、小浜・唐ヶ崎、大町
11日(水)	高森団地、赤石1・2区、地蔵町区、岡の谷地1・2区、上町1・2区
12日(木)	新丁1・2区、堀切区、踏切2区、新町2区、木の浦区
16日(月)	大竹1・2・3区、前川1・2区、山王区、夢が丘区、桜が丘区、十二林1・2区、駅通り区2
17日(火)	北向区、浜金浦1区、北金浦1・2区、浜金浦2区、塩焚浜区

問合せ 市社会福祉協議会 ☎ 32-3010 子育て長寿支援課 ☎ 32-3042

議会からのお知らせ
2議員が議員辞職届を提出し辞任されました。
・市川 雄次氏 (平成29年7月31日付)
・佐々木 雄太氏 (平成29年9月22日付)

小学校
道徳

平成30年度から、小学校の道徳が「特別の教科 道徳」となることに伴い、「教科書」を使用することになります(これまでは副読本等を使っていました)。使用する教科書は次のとおりです。

- ◆書名 「かがやけ みらい」 小学校道徳
- ◆発行者 学校図書株式会社

問合せ 学校教育課 ☎ 38-2266

小学校の道徳が「特別の教科 道徳」になるっぺん



にかほ市地域包括ケアシステムシリーズ 第2回 『健康づくり・介護予防』

地域包括ケアシステムを支える仕組みについて、2回目のテーマは「健康づくり・介護予防」です。

住み慣れた地域でいつまでも元気に生きがいを持ちながら暮らしていくためには、**健康寿命を延ばすことが大切です。**

健康推進課では、健康づくり対策として、生活習慣病の予防と早期発見・早期治療を目指し、特定健診・各種がん検診・人間ドックの受診勧奨と、運動や栄養等の生活習慣改善指導の教室や健康相談を進めています。



また、健康づくりと並行して大切なのが介護予防です。なるべく人の手を借りないで生活していくこと…それは誰しもが望むことではないでしょうか。地域包括支援センターでは、運動器の機能向上、低栄養予防、口腔機能向上、認知症予防、閉じこもり予防、うつ予防を目的とした事業を多数開催し、介護を必要としない体づくりのお手伝いをしています。

介護予防の主役はほかでもないあなた自身です。年だから…と諦めず、何歳になってもやってみる、地域包括支援センターはそんなあなたの気持ちを応援します。



問合せ 子育て長寿支援課 地域包括支援センター ☎ 32-3045

ボランティアスタッフを
募集しています

市では高齢者の方を対象に運動教室などの介護予防事業を実施しています。事業の実施にあたり、一緒に介護予防を考え、事業をサポートしてくださるボランティアスタッフを募集しています。

参加者のトレーニングの付き添い補助や教室の楽しい雰囲気作りにご協力ください。スタッフは介護予防に関する講習会を受講したうえで、活動していただくこととなります。

ボランティア活動を通じて、お互いに支えあう地域づくりをできることから始めてみませんか？

自分自身の介護予防にもなるっぺん!!



申込先 地域包括支援センター ☎ 32-3045

一般介護予防事業

まめだが教室に参加しませんか??

11月初旬から、一般介護予防事業「まめだが教室」が行われます。これはマシンを使った筋力トレーニングやストレッチ体操などを中心に運動機能や柔軟性を高め、介護が必要な状態にならないための運動教室です。

65歳以上の方が対象となります。お問い合わせのうえ、是非お申込ください。

まめだが教室(約3ヵ月間で全12回コース)

日時 基本毎週水曜日
午前10時～11時30分
場所 有限会社エフツーゾーン
※送迎はありません。
申込期限 10月13日(金)



みんなの参加待ってるっぺん!!

申込先 地域包括支援センター ☎ 32-3045