

1月31日(水)まで 健康診査申し込み受付中!

閩健康介護課 TEL 22-6839

山県市の健康状態の特徴は

■脳血管疾患による死亡が
全国と比較して高い!

下のグラフは、全国を100とした場合の山県市の数字を示しています。男性の脳内出血での死亡は、全国が100に対し山県市は139、女性の脳梗塞による死亡は121と高い値を示しています。

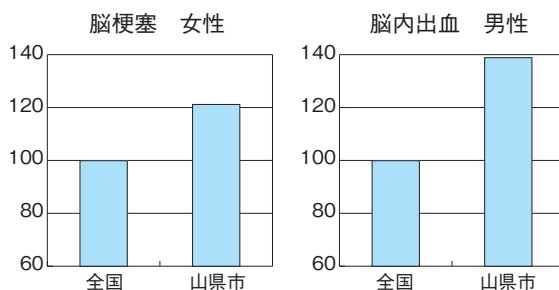
■「高血圧」の人が多い!

高血圧の人について、山県市の特定健診結果と、県の結果を比較すると、市の方が高い結果となっています。

高血圧は「脳血管疾患」の原因の一つでもあります。

■特定健診の受診率は?

平成27年度の特定健診受診率は31・9%(岐阜県内で35位)でしたが、平成28年度は38%(岐阜県内で24位)と向上しました。



健康への第一歩は自分の「からだ」を知ることからです。

24時間休むことなく働き続けている「からだ」のために、1年に1回は健診を利用して、自分のからだを知りましょう。

健(検)診の流れ

①1月初旬に
健康診査申込書が届く

健康診査申込書が、全世帯(各世帯1枚)に郵送で届きます。家族でご覧ください。

②受診内容を決め、
申込書を提出

申込書の提出期限は、1月31日(水)です。健康介護課へ、同封の封筒で郵送またはFAX(22-2117)で提出してください。

③受診票などが届く

受診票、案内などの必要書類が届く。(5月の予定)

④受診する日、場所を決める

健(検)診によっては、予約が必要な場合があります。

⑤健(検)診前の準備

受診票と同封された案内や注意事項を読み、検便などを事前に準備。問診も記入しておいてください。

⑥健(検)診当日

持ち物を確認し、受診してください。健(検)診によっては、絶飲食が必要な場合があります。

⑦後日結果を受け取る

手渡しまたは郵送です。

⑧結果を見て
生活習慣を振り返る

生活習慣改善の相談は、健康介護課へ。

※今回の申し込みは、受診票送付のためのものです。受診の際、予約が必要な健(検)診は、改めて電話などによる予約が必要となります。

介護予防サポーター、みまもりボランティアとして 地域で活動しませんか？

固健康介護課 TEL22-6838

介護予防サポーター、みまもりボランティアとは、高齢者の皆さんがいつまでも元気で自立した生活を送れるよう活動する人のことです。

介護予防サポーター

介護予防サポーターは、介護予防教室のサポートや、介護予防体操などの普及を中心に、高齢者のみなさんに介護予防の知識を広める活動を行っています。

都合がよい日に活動しながら、2カ月に1回「サポーター定例会」を開催し、活動計画や情報交換などを行っています。

みまもりボランティア

みまもりボランティアは、一人暮らしや高齢者世帯、軽い認知症の人を訪問し、いつまでも元気でいてもらえるように、話し相手になります。活動については、対象者の訪問日に合わせ、都合の良い日を選んで活動しています。

また、1カ月に1回「ボランティア定例会」を開催し、活動計画や情報交換などを行っています。

■どうしたら介護予防サポーター、みまもりボランティアになれるの？

それぞれ市が行う「介護予防サポーター養成講座」「みまもりボランティア養成講座」を受講してください。介護予防の基礎知識、運動実技、認知症講座などを行います。皆出席の受講者には、修了証を渡します。

【申込期限】 1月19日(金) 【定員】 各教室30人

申込者には詳細を通知しますので、早めに申し込んでください。

■介護予防サポーター養成講座 4日間

日 時		内 容
1月24日 (水)	9時30分～正午	介護保険・介護予防について
	13時～15時	認知症について
1月29日 (月)	10時30分～正午	回想法を学ぼう
	13時30分～15時	口腔ケア
1月30日 (火)	9時30分～12時30分	低栄養予防
	13時～15時	かんたん筋力トレーニング
2月1日 (木)	9時30分～11時	楽しいレクリエーション
	11時～正午	一緒に活動に取り組もう

■みまもりボランティア養成講座 3日間

日 時		内 容
1月24日 (水)	9時30分～正午	介護保険・介護予防について
	13時～15時	認知症について
1月26日 (金)	9時～10時30分	接遇・コミュニケーション
	10時40分～12時10分	権利擁護について
1月29日 (月)	9時～10時20分	一緒に活動に取り組もう
	10時30分～正午	回想法を学ぼう

介護保険の各種手続きにおける本人確認について

平成28年1月1日に施行された「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」(マイナンバー法)により、介護保険の手続きの際にマイナンバー(個人番号)の記載が必要となっており、平成29年11月13日から情報連携運用が開始されました。マイナンバーの記載を伴う手続きでは、本人確認をさせていただくことが義務付けられています。

なりすましなどによる不正の防止と個人情報を保護するため、マイナンバー記載の申請、届出の際に、窓口に来た人の本人確認を実施します。

皆様のご理解ご協力をお願いします。