

お知らせ

健康ながはま21

健康に関する8つの分野について定めた「健康ながはま21」。今回はその計画の中から「健康管理・病気の管理編」についてお知らせします。

健康管理・病気の管理編

自分にあった健康管理をしましょう

健康管理の第一歩は健診です。
市の各種健診の受診率は県平均より低く、特に国民健康保険の健診(特定健康診査)は、対象者のうち5人に一人しか受診されていません。
積極的に健診を受け、致命的な病気である心臓疾患や脳卒中等危険の早期発見、早期対応に努めましょう。
また、がんにおいても重症化する前の早期発見が大切です。定期的に受診しましょう。



健診・がん検診の申込み
下記へ、電話で申込みください。
問 健康推進課 (☎65-7779)
北部健康推進センター〈保健センター高月分室〉(☎85-6420)
詳しい日程は、広報4月1日号と共に配布した『健康づくり日程表(黄緑色冊子)』または市ホームページをご覧ください。

次回は地域医療編です。

問 健康推進課 (☎65-7779)

人間ドック健診費用助成申請は6月29日までです

- 【対象者】** ①から③すべてにあてはまる人
①長浜市国民健康保険に加入している、40歳以上74歳以下の人
②国民健康保険料の滞納がない人
③市の保健指導を受けることに同意される人
※注 特定健康診査は受けられません。
- 【対象受診機関】** 市立長浜病院、市立湖北病院、長浜赤十字病院、彦根中央病院、友仁山崎病院、KKCウエルネスひこね健診クリニック
- 【助成内容】** 人間ドック(日帰り・1泊)、人間ドックと同時に実施されるオプション検診、脳ドック
- 【助成額】** 受診費用の2分の1(100円未満切捨て)。ただし上限 20,000円(宿泊を伴う場合 上限25,000円)
- 【手続方法】** 国民健康保険被保険者証を持参のうえ、窓口で申請してください。受診された後での申請は受けできません。必ず受診前に申請してください。
※レーク伊吹農協、北びわこ農協JAドックについては7月1日号でお知らせします。
- 【受付期間】** 6月29日(金)まで



問 申請 保険医療課 (☎65-6512)、北部振興局(旧木之本支所) および各支所 福祉生活課

お知らせ

受講生募集

介護予防地域づくりを目指して「介護予防サポーター養成講座」

市では元気で活動的な高齢者を過ごしていただくために「介護予防活動」を推進しています。そこで運動機能向上・低栄養予防・口腔機能向上についての知識や技術を学び、市で実施する介護予防事業などに協力してくださる人を養成する講座を開催します。

【対象者】 市内在住で

*高齢者の「介護予防」に関心があり、身近な地域の集まりなどで支援や活動をしていただける人

*講座の全課程にできるだけ出席可能な人

【定員】 各会場30人

【受講料】 無料

【申込締切】 北部会場 6月18日(月)・長浜会場 8月24日(金) 電話で申込みください。



北部会場：北部振興局(旧木之本支所)	
日 時	内 容
①6月21日(木)	運動機能向上の意義・介護予防とは
②6月28日(木)	高齢者に起こりやすい病気と介護予防について
③7月 5日(木)	体力測定の実際・サポーター活動について
④7月12日(木)	長浜きょうせ体操の実際と効果について
⑤7月19日(木)	口腔機能向上と低栄養予防について
⑥7月26日(木)	低栄養予防のための食事(調理実習)
⑦8月 2日(木)	認知症の理解とうつ予防

*時間は①～⑤、⑦は13時30分～15時30分⑥のみ9時30分～13時30分

長浜会場：市民交流センター	
日 時	内 容
①9月 6日(木)	高齢者に起こりやすい病気と介護予防について
②9月14日(金)	運動機能向上の意義と体力測定について
③9月21日(金)	体力測定の実際
④9月27日(木)	運動機能向上体操の意義と効果について
⑤10月 4日(木)	口腔機能向上と低栄養予防について
⑥10月 9日(火)	低栄養予防のための食事(調理実習)
⑦10月18日(木)	認知症の理解とうつ予防

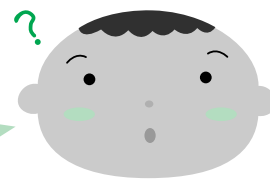
*時間は①～⑤、⑦は13時30分～15時30分⑥のみ9時30分～13時30分

申 長浜地域包括支援センター (☎65-7841)
北部地域包括支援センター (☎82-5905)

『認知症キャラバンメイト』を募集します
～みんなで学びあい、地域全体で支えよう～

認知症の人と家族への応援者である『認知症サポーター』を、全国で100万人養成しようと始まった「認知症サポーター100万人キャラバン」。開始から7年目を迎え、300万人を越えました。
市内でさらに仲間を増やすため、『認知症サポーター』を育てる『認知症キャラバンメイト』となるための、講習会を開催します。

『認知症サポーター』ってなに？
認知症について正しい知識をもち、だれもが暮らしやすい地域をつくっていくボランティアの人。
サポーターになると、その証である「オレンジリング」がもらえます。



『認知症キャラバンメイト』ってなに？
認知症サポーター養成講座を市と協働して開催し、そこで“講師役”を務める人。
認知症の基礎知識やサポーターの役割を学ぶ講習を企画し、地域に認知症の理解者を増やすボランティアです。



- 【と き】** ①7月12日(木) 9時30分～12時15分(受付9時～)
②7月17日(火)13時15分～17時15分(受付13時～)
- 【ところ】** 長浜市民交流センター
- 【受講料】** 無料(定員80人)
- 【受講条件】** ①②ともに参加できる人
年間3回以上ボランティアとして「認知症サポーター養成講座」をおこなっていただける人
- 【申込み】** 6月1日(金)～7月6日(金)に次まで電話で

申 長浜地域包括支援センター (☎65-7841)
北部地域包括支援センター (☎82-5905)