

包括支援センター便り

●申し込み・問い合わせ 町地域包括支援センター ☎096(292)0770 ☎096(292)0771



介護予防

「介護予防」とは、「介護が必要な状態になることを予防すること、または状態の悪化を予防すること」を意味します。年齢を重ね、長年の習慣や病気、おっくうさなどから少しずつライフスタイルが縮小し、いつの間にかできないことが増えてしまっていることがあります。いったん機能が落ちてしまうと、元通りに回復するのは年齢を重ねるほど難しくなります。

元気なうちから取り組んでいく必要があるのは、生活習慣病などの病気の予防も、介護予防も同じです。自立して充実した暮らしを支えていくことを目指して、始めてみませんか？

町では介護予防事業(二次予防事業)として、「いきいき運動教室」「いきいき口腔栄養教室」を行っています。対象者は、65歳以上で「基本チェックリスト」に回答した、今後介護が必要になるリスクが高いと判断された人です。対象となる人は地域包括支援センターからお誘いしています。対象になるかどうかの確認は地域包括支援センターにお問い合わせください。

※「基本チェックリスト」は、65歳以上の人に郵送で1月にお送りしています。

◎いきいき運動教室

運動指導士や理学療法士の指導の下、仲間を作って楽しく運動機能向上に取り組めます！

- ・コース③ 9月4日(木)スタート(毎週木曜 午前9時30分～午前11時30分)
- ・コース④ 9月4日(木)スタート(毎週木曜 午後1時30分～午後3時30分)
- 場所 老人福祉センターまたは町づくり交流センター
- 内容 ストレッチ、膝痛・腰痛対策の筋トレ、楽しいレクリエーション
運動指導士の講話(歩き方や姿勢について、尿失禁について など)

※毎週1回、2時間の教室を全14回開催します。

◎いきいき口腔・栄養教室

歯科衛生士や管理栄養士を講師に迎え、お口の機能や栄養について学ぶ教室です。
お口の健康は全身の健康と密接な関係があります。あなたも始めてみませんか？

- ・コース③ 10月8日(水)スタート(午前9時30分～正午)
- 場所 大津地区公民館分館
- 内容 飲み込み(嚥下)について、唾液腺マッサージ、栄養のとり方について、調理実習、腰痛・膝痛対策の体操も取り入れます

※2週間に1回、2時間半の教室を、全6回開催します。

訪問看護師養成研修(リカレント研修)が開催されます

県と九州看護福祉大学は、潜在看護師の人(一時現役を退いた看護職の人で職場復帰を考えている人)を対象に、医療の動向や訪問看護制度、看護技術を再学習し、訪問看護師として活動する基礎を学ぶ研修会を計画しました。希望者には、職場選択も支援します。

研修会内容の詳細はお問い合わせください。専用の申込用紙はホームページからダウンロードできます。

- 日時 8月20日(水)、21日(木)、22日(金)、9月11日(木)、12日(金)、14日(日)
- 場所 天草地域医療センター ヒポクラテス会館
- ※九州看護福祉大学ホームページ <http://www.kyushu-ns.ac.jp/>
- 申し込み・問い合わせ 九州看護福祉大学 生涯教育研究センター 熊本県地域医療再生計画 訪問看護推進人材育成事業事務局 ☎0968(75)1800



すこやか通信

役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内) ☎096(294)1075

Health Communication

平成26年度がん複合検診の 検診申し込みが始まります

町では、皆さんの健康を守るために、さまざまな集団健(検)診を実施しています。がん複合検診は、10月に実施予定です。

『がん複合検診』とは？

がん複合検診は、希望するがん検診を1日で受診できます。

また、同時に特定健診も行います。希望するがん検診、特定健診を選んで受診できるのが大きなメリットです。

各健(検)診とも事前に申し込みが必要です。対象者には、「検診申込書」を8月上旬に郵送予定です。

健(検)診を受けることができる人は誰？

●特定健診・健康診査

町の特定健診と健康診査の対象者は、40歳以上で、国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している人。

社会保険や組合健保・共済組合など国民健康保険以外の保険に加入している人は、医療保険からの通知などで確認してください。特定健診は治療中の人も対象になります。

●がん検診

がん検診は、大津町に在住の人が受診できます。ただし、がん検診の種類によって、年齢や性別など対象者が異なります。

生活習慣病予防で最も大事なことは
健診結果から自分の身体の状態を知ることです

心臓病や脳血管疾患など、全身の血管が傷むことによって起こる病気は、ほとんどの場合、「血管を傷める原因」を持ったまま長年過ごすことにより徐々に進行して発症します。発症するまで自覚症状はありません。自覚したときは発症したとき。

特定健診・健康診査を受けることによって、皆さんが「血管を傷める原因」を持っているかどうか分かります。

また、がんも初期は自覚症状が乏しいことが多く、定期的な検診による早期発見・早期治療が非常に重要です！

自分の体の状態を知るために、まずは健(検)診を受けましょう。



検診の対象者、負担金

実施する検診	受診対象者	個人負担金	
		74歳まで	75歳以上
特定健診、健康診査	40～74歳の国保加入者 後期高齢者	1,500円	800円
胃がん検診(胃透視)	40歳以上の男女	1,000円	500円
腹部超音波検診		1,000円	500円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,000円	500円
乳がん検診(触診+Eコー)	30歳代の女性	1,500円	500円
乳がん検診(触診+マンモグラフィ)	40歳以上の女性	1,500円	
大腸がん検診(検便)	40歳以上の男女	500円	200円
骨粗しょう症検診	30歳以上の女性	1,000円	300円
前立腺がん検査	40歳以上の男性	500円	200円
肝炎ウィルス検査	今まで検査を受けたことがない人	800円	300円