

## 後期高齢者の皆様へ 健康診査は 受けられましたか？

健康診査は令和2年2月末日まで受けることができます。

受診券をお持ちの方で、まだ健康診査を受けていない方は、この機会に是非ご自身の健康状態をチェックしましょう。

### ○健康診査

#### ■対象者

75歳以上の方、65歳以上75歳未満で一定の障害があり、広域連合の認定を受けられた方

#### ■検査項目

問診、計測、診察、血液検査、尿検査

#### ■実施場所

受診券と同封している実施医療機関一覧に記載されている医療機関

費用 無料

### ○歯科健康診査

※対象の方には5月末に受診券などを発送しています。

#### ■対象者

平成31年3月末で75歳、80歳、85歳の方と90歳以上の方

#### ■検査項目

問診、口腔内診査、口腔機能検査

#### ■実施場所

受診券と同封している実施医療機関一覧に記載されている医療機関

費用 無料

受診券などの紛失やご不明な点があれば、こちらまでお問い合わせください。

和歌山県  
後期高齢者医療広域連合  
〒640-8137  
和歌山市吹上2丁目1番22号  
☎073-428-6688



## 医療費の適正化にご協力ください

国民健康保険を健全に運営し、これからも皆さまが安心して医療を受けられるよう、ジェネリック医薬品の使用、重複受診、多剤服薬を控えるなど、医療費の適正化へのご協力をお願いします。

当町では、新年度の保険証送付時にジェネリック医薬品希望カードを、また、年に2回、後発医薬品利用差額通知を送付しています。

ぜひ、この機会にジェネリック医薬品のご利用をご検討ください。



## ご存じですか？ 介護保険を利用した 住宅改修について

要介護・要支援の介護認定を受けられた方で、住み慣れた自宅で暮らし続けるために介護保険を利用した小規模な住宅改修をすることができます。

工事が介護保険の対象であると認められた場合、20万円を上限に改修費のうち利用者負担の割合分(1割、2割、3割)を除いた金額が支給されます。

### ☆介護保険の対象となる工事

- ・ 手すりの取り付け
- ・ 段差の解消
- ・ 滑りにくい床材への変更
- ・ 和式トイレから洋式トイレへの便器の取り替え
- ・ 開き戸から引き戸への扉の取り替え(新築・改築は対象外になります。)

改修対象となる住宅は、被保険者の住所地に限ります。

詳しくは、健康推進課(☎633801)、介護支援専門員(ケアマネジャー)までお問い合わせください。

# 教室のご案内

日高町では介護予防事業として2つの教室（健康運動教室・脳トレーニング教室）を開催しています。

1月から、令和元年度 第3回目の健康運動教室と脳トレーニング教室が始まります。  
参加対象者は、満年齢65歳以上の方です。

## 健康運動教室

参加者募集!!

気功を中心に脚・腰の筋力強化や体力アップを図り、運動機能の低下を予防・改善します。また、お口のケアや食生活のアドバイス等のお話もあります。

- 期 間：令和2年1月～3月（全12回）  
毎週木曜日 午前9時00分～午後1時30分
- 場 所：メディカル&フィットネス・アクト
- 定 員：15名程度（定員になり次第締め切ります）
- 内 容：気功とプールまたはジム（お口のケア、栄養のお話含む）
- 参加費：1回につき345円と昼食代毎回520円

## 脳トレーニング教室

参加者募集!!

楽しく楽に、脳トレーニングができる!!楽しいから続く、続けるから、能力アップ!!  
らくしゅう式機能訓練による多種多様のプログラムで楽しみながら脳トレーニング。  
脳を活性化させ、認知症を予防・改善します。

- 期 間：令和2年1月～3月（全12回）  
毎週金曜日 午後1時00分～午後2時30分
- 場 所：コミュニティケア キタデ ゆうゆう
- 定 員：15名程度（定員になり次第締め切ります）
- 内 容：音読・計算・両手指の運動・脳トレ体操・ゲームなど
- 参加費：1回につき220円

※各教室とも、送迎があります。

**申し込み期間：12月2日（月）～12月11日（水）まで**

■お問い合わせ・お申し込み先  
健康推進課・地域包括支援センター ☎ 0738-63-3801

介護が必要な状態にならないために 元気なうちから  
積極的に 介護予防事業に参加しましょう!!

