



# とわやか

## 赤平市特定高齢者施策 通所型介護予防事業

### はつらつ塾「かえで」



### はつらつ塾 「かえで」とは？

いつまでも自分たちの街で、自分の家で自分らしく生活することを目標に、身体と頭の体操を中心とした活動を通し、自立した生活を送るための基礎をつくる塾です。

#### 内 容

- ◆体力向上運動～柔軟体操、筋トレ、軽運動
- ◆頭の体操～工作、まちがいさがし、テーブルゲーム
- ◆栄養改善～適切な食事のアドバイス
- ◆口腔衛生～口の中の清潔、飲み込み、むせこみなどを改善するアドバイス

#### 日時・場所

- ◆毎週2回（火・金）秋は9/1・冬は12/15スタート
- ◆赤平市ふれあいホール1階
- ◆自宅までの送迎あり

#### 料 金

- ◆参加費1回につき200円
- ◆冬期間は暖房料100円加算

#### 対 象

◆65歳以上の方で、足腰が弱ってきた方、閉じこもりになっている方が対象です。（65歳以上で現在介護認定を受けていない方で、今後介護が必要となる恐れのある「特定高齢者」と判定された方。詳しくはお申し込みの時にご説明いたします。）



申込み・問合せは、地域包括支援センターTEL 32-0661 まで

## 保健所からのお知らせ

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

事業名	実施時間	場所
こころの健康相談	7月9日(木)・31日(金) 14:00～16:30	滝川保健所・砂川ふれあいセンター
ひきこもり家族交流会	7月10日(金) 13:30～15:00	滝川保健所

今月の  
お知らせ



40歳を過ぎたら忘れずに！

## 年に一度は「特定健診」を受けましょう！

少しぐらい血糖が高くても、少しぐらいコレステロールが高くても、少しぐらい血圧が高くても、日常生活にはまったく影響ありません。しかし、確実にあなたの身体、特に全身の血管を痛めつけます。その結果、将来脳卒中や心臓病、糖尿病や腎臓病など重大な病気を引き起こす結果となります。特定健診では早期に生活習慣病の前兆を見つけ、その結果にもとづいた生活習慣改善を支援していきます。いつまでも健やかに過ごすために、年に一度は、必ず特定健診を受けましょう。

### 特定健診を受ける機会はいろいろ…

**1** 市立赤平総合病院（地域医療科 ☎32-3211にお申し込みください。）

**特徴** 赤平市国保加入者以外の方も特定健診が受けられます。  
がん検診のほか、色々なオプション検診が追加できます。  
1年間を通して受診可能です。

**2** バスツアー検診（8月号広報、11月号広報を確認してください。）

**特徴** 赤平市国保加入者以外の方も特定健診が受けられます。  
がん検診のほか、いろいろなオプション検診が追加できます。  
市役所前から無料送迎バスに乗り、札幌の対がん協会で受診します。

**注意** ご加入の医療保険者に確認が必要な場合があります。

### 家庭でできる食中毒予防

## よく洗い しっかり加熱で 殺菌しましょう！

#### 食材

- ▮ 材料はよく洗ってから使いましょう。
- ▮ あらかじめカットされている野菜でも、よく洗いましょう。
- ▮ 肉や魚の汁が他の食材にかからないように注意しましょう。



#### 調理器具

- ▮ 肉や魚を切った包丁やまな板は、必ず洗って熱湯をかけてから他のものを切りましょう。
- ▮ 下ごしらえなどで使用した、さいばしやボールなどは、洗ってから再利用しましょう。
- ▮ 包丁とまな板は、肉用・魚用・野菜用など用途別に複数あるとよいです。特に卵に使った道具はしっかり洗ってから使いましょう。

#### 調理

- ▮ 手に傷があるときは薄手のビニール手袋をして調理しましょう。
- ▮ 加熱する時はしっかり中まで加熱しましょう。  
食品の中心部が75℃以上になるようにし、1分以上の加熱が目安です。
- ▮ 肉は中まで火が通りやすいよう、切れ目を入れましょう。
- ▮ 電子レンジで加熱する時は、全体に熱が伝わるよう途中でかき回しましょう。