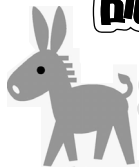
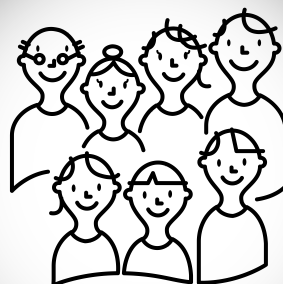


さわやか

認知症サポーター 養成講座



SUPPORT



市民健康ガイド

現在、85歳以上の4人に1人が認知症の症状があると言われ、認知症は身近な病気になってきました。

認知症サポーターとは、「認知症」についての正しい知識を理解し、地域で認知症の人や家族を暖かく見守り、できる範囲で手助けをする応援者です。

日時

随時、申込受付しています。
都合のよい日をご連絡ください。

時間

60分～90分（参加費無料）

場所

赤平市内
（できればテレビのご用意をお願いします）

講師

キャラバンメイト
（所定の研修を履修した講師）

内容

認知症について、支援の方法、接し方、サポーターにできることなど

対象

市内団体、町内会、お友達同士、サークル、企業等。5名以上。

caravan mate

ご要望があれば、出前講座を開催しますので、お気軽にお問合せください。

問合せ 介護健康推進課地域包括支援センター ☎ 32 - 0661



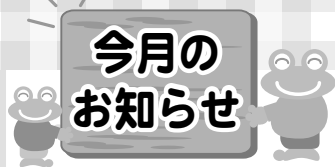
インフルエンザ予防接種の補助申請について

- 補助の対象者で市外医療機関にて接種した方は、市役所で補助の申請をしてください。
- 3月中に申請ができなかった場合は補助が受けられませんので、ご注意ください。
- 補助の申請には、予防接種済証、医療機関の領収書、印鑑、口座番号が必要です。
ご不明な点は「健康づくり推進係 ☎ 32-5665」までお問合せください。

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	3月10日(木) 14:00～16:30	滝川保健所
ひきこもり家族交流会	3月11日(金) 13:30～15:00	滝川保健所



40歳を過ぎたら特定健診を受けましょう！

～赤平市国保加入者の方には4月下旬に特定健診受診券が送られます～

40歳を過ぎたら年に1度は「特定健診」を受けましょう！
 少しぐらい血糖が高くて、少しぐらいコレステロールが高くて、少しぐらい血圧が高くて、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1度は、必ず特定健診を受けましょう。

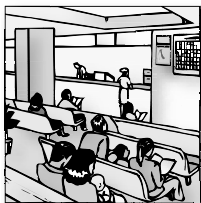


Q. もし…特定健診受診券が送られてきたら…

A. 下記にて、特定健診が受診できますので、ぜひ受けましょう！

① 集団検診 (22年度は終了しました。23年度の日程と申込み方法は5月号広報でお知らせします。)

特徴 ■ 特定健診は赤平市国民健康保険加入者のみ受けられます。
 ■ 胃がん、肺がん、大腸がんなど、その他の検診と同時に受けられます。



② 市立赤平総合病院 (市立赤平総合病院へ、事前の予約が必要です。)

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。※1
 ■ 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。

③ 市内各医療機関 (原則予約が必要です。)

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。※1

④ バスツアー検診 (22年度は終了しました。23年度の日程と申込み方法は8月・11月号広報でお知らせします。)

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。※1
 ■ がん検診のほか、色々なオプション検診が追加できます。
 ■ 市役所前から送迎バスに乗り、札幌の対がん協会で受診します。



注意 ※1 は、ご加入の医療保険者に確認が必要な場合があります。