国民健康保険に加入している方にお知らせです！

1年に1回は必ず、

「特定健診」を受けましょう！

健康イキイキ

No.359 保健福祉課

【問合先】 りふれ保健係（☎82-5555）

あなたの特定健診の受け方は？

受け方	集団健診で受ける方	個別受診をする方		定期通院・職場で健診を受けている方	
		町内医療機関	厚生病院	データ受領	データ持参
場　所	りふれで実施	・町立長沼病院 ・池田内科クリニック ・長沼内科消化器科	農協組合員のみ	普段受けている血液検査などを特定健診に置き換えることが出来ます。（対象者には個別に案内します）	会社や病院で既に健診を受けている方は、りふれへのデータ提出にご協力ください。
申込先	りふれ保健係	各医療機関	ＪＡながぬま		

がん検診も忘れずに！

「がん」は治る時代と言われていますが、そのためには「早期発見・早期治療」が大切です！

- 胃がん 30歳～
- 肺がん 30歳～
- 大腸がん 30歳～
- 前立腺がん 50歳～
- 乳がん 40歳～
- 子宮頸がん 20歳～

令和３年度 各地区の担当保健師・栄養士のご紹介

（後列左から）古田　三木　鈴木　小島　池川
（前列左から）片桐　正岡　髙橋　松尾　田村

皆さんの体調確認なども兼ねて、保健師・栄養士が各担当地区のご家庭を訪問しています。
お近くでお会いした際は、どうぞよろしくお願いします！
また、困りごとや心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。

担当者		担当地区
保健師	栄養士	
鈴木　深雪 三木　まどか	小島　詩織	12区、15区、16区、19区、銀座区、旭町区
髙橋　里美		17区、18区、24区、31区、しらかば区、西町区
片桐　恵実	古田　麻	20区、21区、22区、23区、錦町区
正岡　由起乃		25区、26区、27区、28区、29区、30区、宮下区、本町区
池川　綾花	田村　彩	1区、2区、3区、4区、5区、7区、北市区、栄町区、東町区
松尾　美里		6区、8区、9区、10区、11区、13区、14区、あかね町区、曙町区、中央区

「脳の健康教室」受講生・サポーター募集！

今年度の「脳の健康教室」を6月から開催します！

認知症予防に興味のある方、仲間づくりをしたい方、外出機会が減っている方は一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか？

受講生、サポーターの申込みをお待ちしています。

■「脳の健康教室」受講生

【日　時】6月4日～11月19日　毎週金曜日　14時～　計24回
【場　所】りふれ2階　研修室
【費　用】受講料　月額500円
【対象者】次の①～③全てに該当する方
①65歳以上の町民の方
②要介護認定を受けていない方
③会場までの交通手段が確保できる方（送迎はありません）
【内　容】簡単な読み書きや計算、すうじ盤など、くもん学習療法センターの教材を使用して脳の活性化を促します。
分からないことがあってもサポーターさんがそばでサポートしてくれるので安心です。
【募集人数】10名

■「脳の健康教室」サポーター

【対象者】おおむね60歳までの町民の方
【活動内容】教室開催時の受講者の支援（シフトを組むので参加できない日があっても大丈夫です）
【謝　礼】1日（3時間程度）1000円

■「まおい99カード」をご存じですか？

まおい99カードは、「万が一の場合」に駆け付けた救急隊員へ、必要な情報を正確に伝え、迅速な対応につなげる救急メッセージカードです。

オレンジ色のA4用紙に氏名、生年月日、電話番号、家族の連絡先、かかりつけの病院の情報などを記入し、二つ折りにして使用します。

調剤薬局で受け取った薬の説明書と一緒に透明の袋に入れ、電話のそばに貼っておくと安心です。

まおい99カードは、高齢者の方に限らず、希望される方全員に無料で配布しています。

ご希望の方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

【問合先】「りふれ」内地域包括支援センター（☎82-5051）

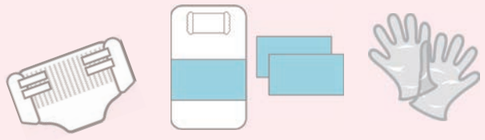
まおい99カード

家族介護用品を支給します

在宅で介護している町内在住の家族に、年額3万円を上限に、「紙おむつ」、「尿とりパッド」、「使い捨て手袋」、「清拭綿」、「ドライシャンプー」などを購入できる介護用品給付券を支給します。

【対象者】
次の①～③の全てに該当する人を、在宅で介護している町内在住の家族
①長沼町に住所を有している
②介護保険で要介護2～5と認定されている
③介護保険施設に入所していない

【給付券利用指定店】
次の指定店でのみ介護用品給付券が利用できます。
・ツルハドラッグ長沼店
（錦町南1丁目6番21号　☎76-7268）
・みわ薬品
（中央南1丁目1番7号　☎88-2263）
・吉井調剤薬局長沼店
（栄町1丁目2番1号　☎88-1881）



【申込・問合先】
申請書の提出が必要となりますので、詳しくはりふれ介護支援係へお問い合わせください。（☎82-5555）