

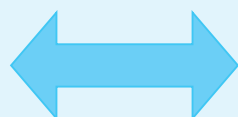
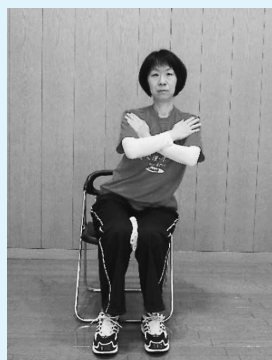
フレイル予防のポイント、運動の中から、9月号に引き続き座ってできる腰痛予防体操を紹介します。

今日から始めよう！筋力アップ

座ってできる腰痛予防体操②

座って身体を並行に動かしましょう

- ▶丸めたタオルを膝ではさむ。
- ▶肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところで停止。
- ▶身体を中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。



- 1セット10～15回で、2～3セット行いましょう。
- この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士・医師などに相談ください。

問 長生きがい課 TEL 0493-62-0718

食育セミナーを開催します！

問 健康いきいき課 TEL 0493-59-6911

「骨の健康栄養セミナー」講師 雪印メグミルクグループ栄養士

骨に欠かせない栄養素や、運動の紹介など骨の健康を維持するポイントをわかりやすくお伝えするセミナーです。年齢を問わずどなたでも参加できます。皆さまのご参加をお待ちしております。

参加特典として、雪印メグミルクからのお土産、コバトンALKOOマイレージポイントを差し上げます。

日 11月30日(土) 10時30分～11時30分 受付 10時15分～

場 町民ホール 持ち物 筆記用具 対 嵐山町民 定 100名(申込多数の場合は抽選)

申 11月15日までに、オンライン申込み、または健康いきいき課へ電話でお申し込みください。

申込はこちら



ウォーキング講習会 in 嵐山カントリークラブ(要申込)

問 長生きがい課 TEL 0493-62-0718

嵐山カントリークラブと共催で、ウォーキング講習会を行います。紅葉が美しい季節に、きれいな芝生の中を歩いてリフレッシュしてみませんか？参加賞も用意しておりますので、ぜひご参加ください！

日 11月18日(月) 10時～12時(受付9時30分～) ※雨天中止(中止時は当日ホームページにて案内) 定 100名

内 健康運動指導士によるウォーキングや運動時のコツ等をお伝えした後、嵐山カントリークラブのコース内を散策

対 町内在住または在勤の方で自身で嵐山カントリークラブまで来られる方(送迎はありません)

持ち物等 動きやすい服装、運動靴(革靴やヒールなどは禁止)、水分、タオル等

申 11月5日(火) 締切 長生きがい課までご連絡ください

※申し込み後、申込者へ通知は送付いたしませんのでご注意ください。



健診(検診)はもう受けましたか

各健診(検診)の詳細は令和6年4月配布の健康カレンダーをご覧ください。お持ちでない方は健康いきいき課までご相談ください。



問 健康いきいき課 TEL 0493-59-6911

特定健康診査・健康診査

受診期間 12月25日(水)まで

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病。この予防のために、メタボリックシンドロームに着目して行う健診です。

対 嵐山町国民健康保険にご加入の40歳～74歳の方後期高齢者医療制度にご加入の方

内 問診、身体計測、診察、血液検査、尿検査等 持ち物 特定健康診査(健康診査)受診券、保険証

自己負担額 500円※年度末に40～56歳の方・後期高齢者医療保険にご加入の方は無料

受診方法 直接病院へ申込・受診、町への申込不要

3年連続受診者特典 健診を毎年受け続けることで、体の変化がみえてきます

1年ごとの体調の変化を確認し、生活を整えるきっかけにするために毎年健診を受けましょう。続けて受診することで健康状態を把握することができ、日々の健康管理・健康づくりにつながります。

町では継続して受診される方を増やすための取組みとして、今年度を含めて、特定健康診査を3年連続受診している方に「特典」をお送りします。

人間・併診ドック

申込期間 10月31日(木)まで 受診期間 1月末日まで

総合的な検査を行うことで、普段気がつきにくい疾患や臓器の異常などをチェックします。

対 象 嵐山町国民健康保険にご加入の35歳～74歳の方、後期高齢者医療制度にご加入の方

自己負担額 人間ドック 17,400円～18,500円

併診ドック 27,800円～41,000円(69歳までの方国保の方のみ、3年に1回受診可)

受診方法 健康いきいき課窓口で申し込み後、病院で予約

個別がん検診

受診期間 12月25日(水)まで

生活習慣の改善でがんの発生リスクを下げることはできますが、早期発見・早期治療のためにはがん検診が欠かせません。症状がなくても、定期的な受診をおすすめします。

検診名	対象者	受診費用・検査内容
胃がん検診	30歳以上の方	3,000円(胃バリウム検査、または胃内視鏡検査)
大腸がん検診		500円(便潜血検査)
肺がん検診		300円【65歳以上の方は無料】(胸部レントゲン撮影のみ) 1,000円【65歳以上の方は700円】(胸部レントゲン撮影+喀痰検査)
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円(国保の特定健診・人間ドック同時受診時の場合は500円)
乳がん検診	30歳以上の女性	1,000円(マンモグラフィ検査、エコー検査のどちらかを選択し受診)
子宮がん検診	20歳以上の女性	1,000円(頸部のみ)
		2,000円(頸・体部)
		500円(HPV検査：40歳以下の方)