

今年度最後の特定健診の機会です!

年に1度の特定健診 受けましたか?

健診日 **令和2年1月19日(日) 午前中** 場所 **ほほえみプラザ**

対象者 年度末年齢 40 歳から 74 歳の国民健康保険加入中の方

※令和元年5月から10月末までに人間ドックや医療機関の特定健診を受診された方は除きます。

費用 1,000 円

検査項目 身体測定 血圧測定 尿検査 血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能・貧血) 心電図 眼底検査

お申込み 戸籍保険課 ☎ 95-1116 (令和2年1月10日(金)までにお申し込みください)

※今年度は胃がん検診の同時受診はできません。

からだスッキリ! 6か月チャレンジ!

特定健診の結果、特定保健指導の対象となった方に戸籍保険課から、ご案内をお送りしています。今が生活習慣を振り返るチャンスです!ぜひご参加ください。



健診は受けた後が大切です!

健診結果は「生活を写す鏡」と言われています。

「食後のスイーツが習慣に…」

「残すのがもったいないからおなかの中へ…」

何気なくしている毎日の行動は、自分では気づきにくいもの。健診結果が届いたら生活習慣をふり返ることも忘れずに。

高齢者と障がい者の総合相談窓口

大口町地域包括支援センター便り



デイサービスって何?

デイサービスは通所介護と呼ばれるています。

デイサービスについて

高齢者が閉じこもりがちにならないよう社会交流を促すものです。送迎により介護保険施設へ行き、食事や入浴、体操や脳トレ、レクリエーションをして過ごします。1日過ごす場合がほとんどですが、施設によっては半日のプランを用意している所もあり、過ごし方の内容も施設によってさまざまです。

デイサービスに通う目的

▽外出することで規則正しい生活が送れ気分転換になり、昼夜逆転の防止にも繋がります。

▽家族以外の人からの刺激によって、もの忘れを予防する効果が考えられます。

▽自宅で入浴が困難な方は入浴することが出来ます。

▽家族の方の介護負担が軽減されます。

デイサービスを利用するためには

▽多くの介護保険施設があり、各施設でさまざまな特色があります。

利用される方との相性もありますので、いきなり通うことは不安だという方は、通う前に「お試し」や「見学」を利用するなど、一度担当のケアマネジャーの方に相談してみましよう。

最後に

▽デイサービスでは職員が本人の様子を記録し、ファイルに保管しています。ご家族の方はその記録を読むことにより、自宅の生活とは違う本人の一面や自宅でも本人のために行って欲しいポイントを知ることが出来ます。ご家族の方とデイサービスの職員が一緒に介護をしていける形が理想です。

大口町では介護認定を受けなくてもデイサービスに通える制度もあります。一度、大口町地域包括支援センターにご相談ください。

問合せ先 大口町地域包括支援センター ☎ 94-2227

センター ☎ 94-2227