

国民健康保険に加入されている方へ

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 **1月24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2年7月から10月末までに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  
申込み先 戸籍保険課 ☎95-1116 (1月18日(月)までに申し込みください)

## 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。

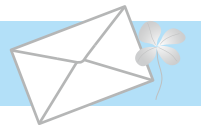


## 健診は受けた後が大切です!

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



ミニデイサービスについて知ろう!

介護保険の認定を受けていない方でも、生活機能チェックリストから介護予防の対象であると判断された方は、介護予防サービスの通所介護事業所へ週1回通うことができます(送迎もあります)。

### 大口社協デイサービスセンター

日時 水曜日または金曜日

午前10時から午後2時

特色 脳トレや体操、計算などの頭を使うレクリエーションをおこないます。参加者が協力し合って、昼食の配膳をおこない、湯呑みやコーヒーカップの洗浄や片付けします。

### 大口一期一会デイサービスセンター

日時 月曜日から土曜日

① 午前10時から午後1時30分

② 午前10時から午後3時30分

③ 午前9時から午後4時15分

※利用時間は選択できます。

特色 ミニデイサービス利用以外の方と一緒に脳トレ体操などのレクリエーションをおこない、多くの方と交流することができます。また、本人の

生活リズムに合わせて利用時間を選ぶことができます。

### デイサービスセンター御桜乃里

日時 月曜日から金曜日

午前10時から午後3時20分

特色 地域での活動を目指している方が対象です。御桜乃里内の喫茶コーナーのお手伝いなどをおこないます。

※現在、新型コロナウイルス感染症予防のため喫茶店を閉鎖していますが、参加者は職員とともにデイサービス利用者の対応や食器洗いなどのお手伝いをします。

ご興味のある方は大口町地域包括支援センターへご相談ください。

問合せ先 大口町地域包括支援

センター ☎94-2227

