

百合が丘市民センターで 特定健診・後期高齢者健診を実施

百合が丘市民センターで 特定健診・後期高齢者健診を実施します！

健診日程 令和3年11月17日(水)



＜国保 特定健診＞ 40歳以上の名張市の国民健康保険加入の方が対象です。

- ①特定健診 自己負担金 500円 (通常約11,000円)
血液検査(脂質、血糖、貧血、尿酸、腎機能、肝機能)尿検査 血圧測定 身体計測(身長・体重・腹囲)
心電図(医師が必要と認めた場合)
- ②特定健診 肺プラス 自己負担金 900円(通常約14,000円)「特定健診」の内容に肺がん検診などが加わります。

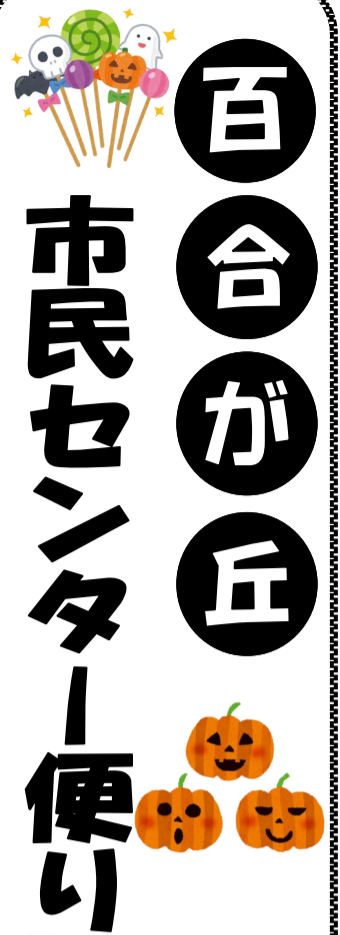
＜後期高齢者健診＞ 75歳以上の後期高齢者医療制度に加入の方が対象です。

- ①後期高齢者健診 自己負担金 令和3年度から(今年度課税状況に関わらず)無料
血液検査(脂質、血糖、貧血、尿酸、肝機能)、血圧測定、尿検査、身体計測、(身長・体重)、
心電図
- ②肺がん検診とセット 自己負担金が500円必要となります。
※申込み用紙は後日各戸配布され、お申込みは特定健診・後期高齢者健診共に10月11日(月)から10月29日(金)まで受付
しますので申込用紙にご記入の上、青蓮寺・百合が丘地区まちの保健室(百合が丘市民センター内)までご持参ください。
上記健診は指定医療機関でも受診できます。その場合は指定医療機関へ直接お問い合わせください。

【新型コロナウイルスの感染拡大防止の対応とご協力をお願い】

- ・37.5度以上の発熱や咳などの風邪症状が見られる方は、健診受診の自粛をお願いします。当日会場でも検温を実施します。
- ・健診当日、会場にはマスクを着用してご受診ください。マスクの着用がない場合は受診していただけません。
- ・新型コロナウイルスの感染拡大状況により、健診及び結果説明会を中止する場合があります。

健診結果説明会 令和4年1月6日(木) 百合が丘市民センターで行います。詳細は後日連絡いたします。



<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/kouminkan/index.html>



配食ボランティアを大募集

配食サービス「ゆりの花」は65歳以上の高齢者の方に毎週水曜日(月4回)に配食サービスを行っています。この配食サービスの調理と配達をしていただくボランティアを募集しています。

- ・調理担当：月1回 8時30分から13時30分頃まで
 - ・配達担当：月2回程度 11時00分から12時00分頃まで
- 男女は問いません。ご協力いただける方は百合が丘市民センター(☎64-6466)までご連絡ください。詳細な説明をさせていただきます。なお、このボランティアは、名張市のボランティア保険の対象になっています。

草ひき清掃のご協力をお願いします
お忙しいことと存じますが、市民センター周辺の草ひきにご協力よろしくお願いたします。

10月17日(土)～10月23日(金)の期間
9:00～17:00

草ひき用具等は市民センターにも用意していますが、用具の数が少ないのでできるだけご持参ください。

Skip広場からお知らせ

10月12日 火
10:00～11:30
市民センター 多目的ホール



“先生と遊ぼう”

スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。
※新型コロナウイルスの感染拡大状況によって変更する場合があります。
☆お申込み・参加費は不要です☆

まちの保健室便り10月号

☎64-8600

いつでも どこでも 楽しく体操できる！ オンデマンド版 健康づくりプログラム

長引くコロナ禍で足腰の筋力の衰えを感じる方が増えてきています。今回は自宅で気軽にできる運動プログラムをご紹介します。

- ★一般向け 《働く人におすすめの動画チャンネル》
・自宅でエクササイズ: 肩こり・腰痛予防、ストレス解消、運動不足解消
- ★シニア向け 《シニア世代におすすめの動画チャンネル》
・1回3分～ 簡単エクササイズ
・シナプソロジー(脳活性化プログラム)、ストレッチ、筋カトレーニング、有酸素運動
- ★名張市オリジナル体操 《よくバリ青春体操》
よくバリ青春体操は名賀医師会が考案した筋力体操です。

- ・よくバリ青春体操はふれあいサロン『ゆこゆこ』(百合が丘西3番町)で毎週、月曜日は11時～、木曜日は10時から行われています。
- ・名張市公式YouTube版【よくバリ青春体操】
名張市役所の健康・子育て支援室の保健師たちによる『よくバリ青春体操』のYouTubeがアップされましたのでご紹介します！
- ・『よくバリ青春体操「筋力運動」地域普及版』DVDの貸出しもできます！青蓮寺・百合が丘地区まちの保健室ではよくバリ青春体操のDVDの貸出しを行っています。
一度の貸出期間は3ヶ月 (6名の方に貸出し可能です)

公開期間 令和3年7月1日～令和4年3月31日

※お問い合わせは 青蓮寺・百合が丘地区まちの保健室
電話64-8600

視聴URL

<http://renatv.s-re.jp/renatv/user/menu/menu.php?c=NjY1&m=0>

QRコードからも読み取りいただくとご視聴いただけます。
名張市ホームページより検索:「運動プログラム～オンデマンド版～」

ID nabari@s-re.co.jp
パスワード nabari



パンフレット



DVD

◇視聴は無料ですが、視聴には通信料がかかります。
通信料はご視聴いただく方のご負担となります。