

健康フェスタ2015 in 武道館

と き/11月8日(日)
ところ/武道館トレーニングセンター



- ◆骨密度・ヘモグロビン量測定会/午前9時30分～午後2時30分
- ◆バレトン(要申込)/午前11時～正午/定員:40人(先着順)
※バレトン:バレエとヨーガ、ピラティスの要素を取り入れた優しいエクササイズ
- ◆フラダンス(要申込)/午後1時～2時/定員:40人(先着順)
- ◆トレーニングセンター無料開放/午前9時30分～午後2時30分
※健康フェスタ参加者のみ。一般利用は午後3時～

共通項目

- *対象/高校生以上の人
- *申込/11月2日までに、武道館で配布の申込書に必要事項を記入し、同館(☎88-2550)へ

福祉ふれあいボランティアフェスティバル

と き/10月24日(土)・25日(日)
ところ/総合福祉会館一帯
問合せ/大垣市社会福祉協議会(☎78-8181)へ

- 24日(土) ●オープニング 午前9時30分～ ●ふれあいコンサート 午前10時～ ●ボランティアが集う会 午後1時～
- 25日(日) ●身障福祉大会記念講演 午前10時～/ NPO法人広島頸髄損傷Life Net理事長の徳政宏一さん=写真=による「みんなで考える自立生活」と題した講演
- 両日 ●身障作品展・展示販売、模擬店、バザー、スタンプラリー、ボランティア活動紹介など



メタボ歯科健診

歯のチェックでメタボ予防

歯周病は、メタボリックシンドロームなどの全身の病気につながります。歯科健診で自分の歯の状態を知り、予防に努めましょう。

- ▷対象/市内在住の40～74歳の人
- ▷実施期間/平成28年2月29日まで
- ▷受診機関/市が委託した歯科医療機関〔詳しくは、市ホームページ(「平成27年度メタボ歯科健康診査」で検索)をご覧ください〕
- ▷内容/口腔内検査、歯周病検査、口腔衛生指導
- ▷受診料/300円
- ▷申込/受診前に直接、市が委託した歯科医療機関へ
- ▷問合せ/大垣市保健センター(☎75-2322)、上石津保健センター(☎45-2933)、墨保保健センター(☎62-3112)へ



運動で健康長寿!!



ペタンクを楽しむ参加者ら

かがやきクラブ大垣(市老人クラブ連合会)が主催する「かがやき軽スポーツ大会」が10月2日、浅中公園で行われました。

同大会は、高齢者の健康維持や増進、生きがいづくりを目的に毎年開催しているもので、今年は60歳以上の610人が参加。クロッケーゴルフやペタンクなどの4競技が行われ、さわやかな秋晴れの下、参加者らは、気持ちのいい汗を流していました。

認知症予防相談会

- *とき/11月20日(金) 午前9時30分～11時30分
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/認知症の検査、個別相談など
- *定員/15人程度
- *申込/10月23日から、同センター(☎75-2322)へ



介護予防教室

- <転倒のしくみ・バランスの良い身体づくり>
- *とき/10月28日(水) 午後1時30分～2時30分
- *ところ/墨保老人福祉センター
- *問合せ/市総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ
- <正しい姿勢>
- *とき/11月4日(水) 午後1時30分～2時30分
- *ところ/上石津老人福祉センター
- *問合せ/市総合在宅介護支援センター(☎77-2255)へ
- <リラックスして心身をすこやかに保ちましょう①>
- *とき/10月28日(水) 午後1時30分～3時
- *ところ/中川ふれあいセンター
- *問合せ/市中川在宅介護支援センター(☎82-8850)へ

街頭献血 日程変更のお知らせ

本紙10月1日号で掲載した街頭献血で、市役所本庁舎北側で実施の日程が下記のとおり変更になりました。

- 【変更前】
- *とき/10月6日(火) 午前9時30分～正午、午後1時30分～4時
- 【変更後】
- *とき/10月23日(金) 午前9時30分～正午、午後1時30分～4時

受診はお済みですか 国民健康保険特定健康診査

国民健康保険では、40歳以上75歳未満の加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健康診査を行っています。その診査結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善が必要とされる人には、特定保健指導を行います。

4月以降、対象者の皆さんには順次、受診票を送付してきましたが、健診はお済みでしょうか。医療機関で治療中の方も受診できます。自身の健康をチェックする機会として、毎年1回の受診をお願いします。

なお、10～11月の間に、市から委託した特定健診受診勧奨センター(☎0120-947-289)から、未受診者の方へ電話がある場合がありますので、ご了承ください。

- *対象/4月1日から健診当日までの期間に、市国民健康保険に加入している昭和15年9月1日～昭和51年3月31日生まれの人 ※妊婦や6か月以上入院している人、すでに75歳になっている人を除く
- *受診方法/送付した受診票と被保険者証などを持参し、市指定の医療機関(要予約)で受診
- *負担金額/1,000円
- *受診期限/平成28年1月22日(金)
- *問合せ/同課国民健康保険G(☎47-8132)へ

