

関市国民健康保険加入の皆さんへ

# 特定健診

を受けましょう！

生活習慣病予防のために  
受診しましょう

**健康チェック！！**  
こんな検査を行っています

＜特定健診の検査項目＞

身長・体重・腹囲測定、尿検査、  
血圧測定、問診、医師診察、  
血液検査（コレステロールなどの脂質  
検査、血糖検査、肝機能検査など）

★今年度は集団健診も行います。

＜後期日程＞

健診時間 午前 8 時30分～ 11時

月 日	健診会場	予約先
9月6日(日)	板取保健センター	洞戸保健センター ☎ 0581-58-2204
9月25日(金)	洞戸生涯学習センター	
9月27日(日)	洞戸保健センター	
9月13日(日)	武芸川保健センター	武芸川保健センター ☎ 46-2899
9月14日(月)		
9月5日(土)	道の駅平成・ エコピアセンター	武儀保健センター ☎ 40-0020
9月13日(日)	上之保保健センター	

※お手元に受診券をご用意の上、ご希望の方は早めに各保健センターへご予約ください。

★個別健診 受診を希望する市内指定医療機関（受診券の裏面参照）にご予約ください。

◆持ち物 関市国民健康保険被保険者証、特定健康診査受診券、生活機能評価受診券（65歳以上の方で特定健診と同時実施するとき）、関市健康手帳（ある方のみ）、前年の健診結果、健診料 1,000円

◆照会先 国保年金課 ☎ 23-7701

## ～ 頭を使って、目指すは脳力アップ !! ～

# 認知症予防のための「脳力アップ教室」

最近、新しいことが覚えられなくなった、物忘れが多くなったと感じていませんか？「ボケないためにはどうしたらいいの？」の声におこたえするのがこの教室です。認知症予防を目的とした活動（懐かしいうたの歌唱や、レクリエーション、企画など）を行い、仲間と一緒に脳を鍛えたいと思っている方を募集します。

●対象者 認知症予防に関心のある65歳から79歳までの方で、原則6回すべてに参加できる方

●定員 20人 ※定員を超えた場合は抽選し、結果は後日連絡します。

●日時・場所・内容

	日 時	場 所	内 容
第1回	9月10日(木) 9:30～11:30	わかくさ・プラザ 「総合福祉会館」	認知症予防を始めましょう 健康チェック
第2回	9月24日(木) 9:30～12:30	関市保健センター	頭をつかって考えて・・・ 調理実習
第3回	10月8日(木) 9:30～11:30	わかくさ・プラザ 「総合福祉会館」	音楽療法
第4回	10月22日(木) 9:30～11:30		お楽しみ計画を考えましょう
第5回	11月5日(木) 9:30～11:30		レクリエーションで頭も体も 柔らかく
第6回	11月19日(木) 9:30～11:30		健康チェック 終わりの会

●申込期間 8月17日(月)～31日(月)

●申 込 先 関市保健センター (☎ 24-0111 ☎ 23-6757)