

応急診療所の ご案内	応急診療所	診療科目	診療日	受付時間(診療時間)
	津市休日応急・夜間こども応急クリニック (大里窪田町327-1 三重病院敷地内、☎236-5501)	内科 小児科	日曜日、祝日(12月31日～1月3日を除く)	9:00～11:30(9:00～12:00) 13:00～16:30(13:00～17:00)
		小児科	毎夜間	19:30～23:00(19:30～23:30)
		歯科	日曜日、祝日(1月1日を除く)、 1月2日、8月14日・15日	9:00～11:30(9:00～12:00)
津市夜間成人応急診療所(西丸之内23-1 津リージョンプラザ内、☎229-3303)	内科	毎夜間	19:30～22:30(19:30～23:00)	
津市久居休日応急診療所(久居本町1400-2 久居一志地区医師会館内、☎256-6207)	内科 小児科	日曜日、祝日、12月30日～1月3日	10:00～16:00(10:00～16:00)	

こども

香良洲わんぱくキッズ

サンデルタ香良洲
☎292-3113 ☎292-4147

親子一緒に笑顔で楽しい時間を過ごしませんか。

とき 第2・4木曜日10時～12時(変更になる場合があるため、事前にご確認ください)

ところ サンデルタ香良洲



ボートレース津

ボートレース津 イベント

競艇事業課
☎224-5106 ☎224-9944

※いずれも入場料100円が必要

◆わくわく人形劇

とき 3月27日(日)13時～

ところ 2階女性子どもルーム

内容 三重大学人形劇団「つくし」による公演

対象 小学生以下の人

定員 30人程度

※女性の保護者同伴可、当日9時50分から整理券を配布

◆女性限定ヘルシー体操

どなたでも気軽に、簡単に楽しめる体操です。満1歳～小学2年生を対象に無料託児サービスがあります。

とき 3月28日(月)10時30分～11時30分

ところ 2階展示スペース

定員 30人程度

持ち物 上履き、タオル、飲料水

申し込み 3月24日(木)から競艇事業課へ

◆初心者限定ボートレース教室

とき 3月26日(土)10時～

ところ 案内所集合

定員 当日先着20人程度

介護予防のための 健診が変わります

問い合わせ 介護保険課
☎229-3149 ☎229-3334

介護予防のための健診は、「生活機能評価」として特定健康診査などと同時に実施してきました。本年度から、質問表「いきいき健康チェックリスト」の回答により、運動器機能に低下が見られた場合に限り医療機関で健診を受診することとなります。

特定健康診査と後期高齢者健康診査などは変更ありません。

対象となる人 65歳以上の人(介護保険第1号被保険者)

※要支援・要介護認定を受けている人を除く

いきいき健康チェックリストを郵送します

4月上旬にオレンジ色の封筒で送付します。4月15日(金)までに返送してください。

■いきいき健康チェックリストとは

心身の状態や生活機能の低下を見るための質問表です。介護予防の第一歩は、現在の自分の状態を知ることです。自分の日常をチェックしてみましょう。

「生活機能低下なし」…通知しません

介護や支援は不要です。今後も地域の活動などに積極的に参加するなど健康な毎日を過ごしましょう。

「生活機能低下あり」の人…結果を通知

介護予防事業「シニア健康教室」の利用が望ま

しい人で、個人に合った介護予防プログラムをお知らせします。レクリエーションを交えた楽しい教室ですので、ぜひ参加してください。運動器機能向上プログラムに該当する人には受診券も同封します。

シニア健康教室

○**運動器機能向上教室** 健康運動指導士などの指導で、筋肉を使う運動やバランストレーニング、有酸素運動、ストレッチなど家庭でできる体操を行います。

○**栄養改善教室** 管理栄養士などの指導で、低栄養状態や疾病予防のためのバランスのとれた食生活や調理方法、食材調達方法などについて、個人に合わせて支援します。

○**口腔機能向上教室** 歯科衛生士などの指導で、口腔内の健康を保つための指導や、摂食、のみ込む機能を向上させるトレーニングを行います。

