

## 平成29年度 骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、長年の生活習慣や女性ホルモン分泌量の減少で、骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気です。将来寝たきりにならないためにも、日ごろからの予防が大切です。検診を受け、健康管理にお役立て下さい。

**検診日時・場所**(今年度の検診は5月に実施します)

- 5月15日(月) 10:00～11:30 保健センター市浦
- 5月22日(月) 9:00～11:30 生き生きセンター
- 5月23日(火) 9:00～11:30 中央公民館
- 5月27日(土) 9:00～11:30 松島会館
- 5月29日(月) 9:30～11:30 金木公民館
- 5月31日(水) 9:00～11:30 生き生きセンター

**対象者**(対象者に4月中旬に受診券を郵送します)

平成29年度に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性

**料金**…1,000円(後期高齢者医療被保険者、生活保護受給世帯の方、検診受診日時時点で市民税非課税世帯の方は無料。ただし、未申告者が世帯にいる場合は課税されるため徴収します)

**申込み**…4月28日(金)までに、電話にてお申し込みください。その際、希望日と受診券の宛名下に書かれている名簿番号をお知らせください。希望日は先着順になります。

**申込先**…健康推進課 内線2365

## いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。元気なうちから取り組みましょう。

**対象**…要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、身体や認知機能の低下等が心配な方、今の健康を維持したい方

**日時・場所**(受付は30分前から)

- ▷4月6日(木) 折り紙で桜の花を作ろう  
金木公民館 10:00～11:30  
保健センター市浦 13:30～15:00
- ▷4月7日(金) 折り紙で桜の花を作ろう  
コミュニティセンター三好 10:00～11:30  
生き生きセンター 13:30～15:00
- ▷4月14日(金) ハーモニカを吹こう！  
～さまざまな曲に挑戦～  
コミュニティセンター三好 10:00～11:30  
生き生きセンター 13:30～15:00
- ▷4月21日(金) ハーモニカを吹こう！  
～さまざまな曲に挑戦～  
金木公民館 10:00～11:30  
保健センター市浦 13:30～15:00

**参加費**…無料

**申込み**…開催日の3日前までにお申し込みください。

**申込先**…地域包括支援センター TEL38-3939

## 国保健康アップ事業「国保し～うらんどクラブ」参加者募集 ～水中運動や学習会で生活習慣病を予防しよう～

**期間**…5月～11月

**場所**…主として「し～うらんど海遊館」

**対象者**…満17歳以上74歳以下(平成29年11月30日時点)で次の要件に該当する市民

▷五所川原市国民健康保険加入者

\*後期高齢者医療加入者は対象になりません。

▷平成28年度中に特定健診(集団・個別)を受けた方

\*40歳未満の方はこの限りではありません。

▷週1回以上継続して参加できる方

▷し～うらんど海遊館まで交通手段がある方

\*送迎はありません。

(海遊館送迎バスは一般利用者優先)

**定員**…100名

**参加料**…月額2,500円(その他4月と10月頃に実施する血液検査料各1,500円程度が必要)

**内容**…水中運動、栄養学習会、健康教室等

**申込み**…4月14日(金)までに往復はがきにてお申し込みください(往復はがき以外不可、当日消印有効)。

\*国保健康事業に参加したことのない方を優先します。

\*申込み多数の場合は抽選となります。

**申込先**…保健センター市浦 TEL27-7733

### 往復はがきの書き方

#### 往 信

	〒037-0401
五所川原市相内273	
保健センター市浦 国保し～うらんど クラブ係 行き	

#### 返 信

	〒037-	①〒住所
ご自身の住所 (世帯主名)		②ご本人氏名 (世帯主名)
ご本人氏名		③年齢(生年月日)
		④電話番号

\*返信用にはご自分の住所・氏名のみ記入してください。