

シニア世代が安心して「ごしょがわら」いきいき暮らせるまち

「終活セミナー」に参加してみませんか？（無料）

終活とは「人生の終わりのための活動」です。ご自身の人生の最期を迎えるためのさまざまな準備や、そこに向けた人生の総括を行うことで、今をより良く自分らしく生きることにつながります。何歳からでも始められますので、この機会にぜひご参加ください。



日時… 2月17日(月) 13:30～15:00 (受付13:00～)
 場所… 市役所2階会議室2B・C・D *先着50名
 テーマ… 終活とは～エンディングノートの書き方～

講師…株式会社土井花店 営業部長 成田 小穂氏
 問い合わせ・申込先
 地域包括支援課 内線2462



もの忘れ検診（予約制）

認知症の早期発見につながる、タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です。

種類	場所	2月の日程	時間	備考
市役所検診	市役所1階相談室	7日(金) 28日(金)	10:00～12:00	定員 1日7名
個別検診	健生五所川原診療所	13日(木) 20日(木) 27日(木)	13:00～13:30	定員 1日1名
地区巡回検診	藻川コミュニティ消防センター	26日(水)	10:00～11:00	お昼ごはんの会（2月19日(水)までに要予約）に併設
	原子集会所	27日(木)	10:00～11:00	お昼ごはんの会（2月20日(木)までに要予約）に併設

*このほか、地域の皆さんが集まる場への出張、ご希望の方への家庭訪問でも実施しています。

問い合わせ・申込先…地域包括支援課 内線2463

フレイル(虚弱)予防の「3本柱」を意識し、健診で確認！

75歳ころを境目に、要介護認定率が高まるなど心身の自立度が低下していきとされています。人生100年時代を迎えつつある中、心身ともに健康で長生きするためには、「栄養（口腔ケア）」「運動」「社会参加」の「フレイル予防の3本柱」に取り組むことが重要です。フレイルの確認と重症化予防のために、まずは健診を受けてみませんか？

対象…後期高齢者医療被保険者の市民

受診方法…実施機関に直接電話等で予約が必要です。*3月31日(月)まで、1回に限り無料。

健康診査（個別健診）

内容

- ▷診察…問診、身長、体重、BMI、血圧測定
- ▷尿検査…尿糖、尿蛋白
- ▷血液検査…血糖、脂質、肝機能
- ▷その他…医師の判断による詳細検査
貧血、心電図、眼底検査、血清クレアチニン検査（腎機能評価）など

高齢者の質問票（15項目）でフレイルの様子がわかります。

*すでに受診（集団・個別）した方は対象外です。

歯科健診

歯の喪失（義歯）、歯周組織、咀嚼能力、舌や飲み込みの機能を検査します。

歯科健診を定期的に受けることで、口腔の健康を維持し、長期的な健康に大きなメリットがあり、食事を楽しむ能力や、健康寿命を延ばすことにつながります。

*「おとな虫歯」が増えています。

各健診の実施機関等は、市ホームページ（右QR）をご覧ください。

問い合わせ先…国保年金課 内線2347

