

## 医療機関で個別特定健診を受けられます

### 【対象者】

- 下記の要件を満たす方
- 明日香村国民健康保険に加入している方
- 今年度40歳になる方〜75歳の誕生日の前日

※現在通院されている方も、特定健診の対象です。かかりつけ医にご相談ください。

### 【健診内容】

問診・診察・身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査・心電図等

### 【健診の受け方】

- ①受診を希望する医療機関に予約
- ②医療機関で受診
- ③受診結果を受け取る  
(明日香村から後日結果通知書を送付します。)

### 【受診に必要なもの】

- ・明日香村国民健康保険被保険者証
- ・受診券(5月に個別送付)
- ・質問票(5月に個別送付)

### 【費用】

- ・自己負担金 1,000円
- 次に該当する方は、無料で受診

できます。

- ・昭和58年4月1日〜昭和59年3月31日
- ・昭和53年4月1日〜昭和54年3月31日
- ・昭和48年4月1日〜昭和49年3月31日
- ・昭和43年4月1日〜昭和44年3月31日
- ・昭和38年4月1日〜昭和39年3月31日
- ・昭和33年4月1日〜昭和34年3月31日

### 【実施医療機関】

奈良県内の登録医療機関

※一覧を受診券送付時に同封しています。

### 【実施期間】

令和7年2月28日(金)まで

### 【注意事項】

- ・特定健診は年度に1回です。集団特定健診を申し込みされた方は対象外となります。
- ・受診に必要な書類(受診券・質問票)は、5月中に対象者へ個別通知しますが、転入等により書類がない場合はお問い合わせください。
- ・生活習慣病の早期発見・治療のため、年に一度は特定健診を受診してください。

### 【問い合わせ】

健康づくり課  
054-555500

黄色い封筒で  
受診券が  
届きます



## 個別健康相談

健診結果や、日頃の運動・食事などの生活習慣で気になることを相談できます。相談を希望される方は、電話等でご予約ください。

### 【日時】

5月8日(水)、5月23日(木)

※要予約

- ・一人(二組)30〜40分程度
- ・9時30分〜15時30分最終予約

### 【内容】

専門職(管理栄養士・健康運動指導士等)による指導・相談

個別に生活習慣の改善方法をご提案します。

### 【場所】

役場相談室

### 【利用料金】

無料

### 【注意事項】

訪問による相談もできます。ご希望の方はお問い合わせください。

### 【問い合わせ】

健康づくり課  
054-555500

## 健康ステーション 拠点活動

今月の活動日は次のとおりです。速歩トレーナーの貸出を希望する方は、活動日にお越しください。

健康ステーションの参加で健康ポイントを付与します。カードを作って、ポイントをたくさん貯めましょう。

### 【日時】

5月23日(木)  
9時45分〜11時45分

### 【内容】

- ・おでかけ健康法の紹介
- ・速歩トレーナーの貸出・診断・返却
- ・健康チェック
- ・血圧測定、体組成(体脂肪や筋肉量など)測定

### 【場所】

健康福祉センター会議室1・2

### 【利用料金】

無料

### 【注意事項】

ポイントカードをお持ちの方は、ポイントをお戻し処理を行います。

### 【問い合わせ】

健康づくり課  
054-555500

## オレンジカフェに 来てみませんか？

オレンジカフェ(認知症カフェ)とは、認知症の人やその家族、介護や福祉などの専門家など誰でも、気軽に集える場所です。

談話スペースや、専門職との相談スペース、情報誌コーナーなどを設けています。認知症の介護に不安やお困りごとをお持ちの家族や支援者の方もお気軽にお越しください。

### 【対象者】

65歳以上で明日香村在住の認知症の方とその家族や支援者の方

### 【日時】

5月22日(水)  
13時30分～14時30分

### 【参加】

申込不要・無料

### 【場所】

健康福祉センター1階  
デイサービスルーム

### 【問い合わせ】

明日香村社会福祉協議会  
☎54-2740



## 認知症予防教室

今月の教室は、「楽しく脳の活性化教室」です。

「もしも家族や身近な人、あるいは自分自身が認知症になってしまったらどうしよう…」そんな不安を抱いたことはありませんか？カードゲームで楽しみながら認知症予防について学びましょう。

皆さまの参加をお待ちしています。

### 【対象者】

65歳以上で明日香村在住の方

### 【日時】

5月16日(木)  
14時～15時

### 【申込期限】

5月13日(月)まで

### 【参加費】

無料

### 【場所】

健康福祉センター2階  
会議室1・2

### 【お知らせ】

今回より教室に参加されると、1回ごとに「健康ポイント」を付与します。今年度のポイントを0に戻す処理をされていない方やカードの発行を希望される方は、事前に健康づくり課で手続きをお願いします。

### 【申し込み・問い合わせ】

明日香村社会福祉協議会  
☎54-2740

## 買い物支援事業

スーパー等へのお出かけに不安がある方を対象に、あすかデマンド乗合交通の利用や、自宅から停留所までの往復、店内での移動等をサポートします。

### 【対象者】

70歳以上または障がい者で明日香村在住の方

### 【内容】

あすかデマンド乗合交通の登録、予約

### 【日程・行き先】

①5月15日(水) キリン堂高取店

②5月30日(木) イズミヤ檀原神宮前店

いずれも13時30分～15時30分

※買い物時間は1時間程度

【利用料】

500円

### 【申し込み・問い合わせ】

明日香村社会福祉協議会  
☎54-2740

## 5月31日は 世界禁煙デーです

5月31日は世界禁煙デー、その日から一週間は「禁煙週間」とされています。

今年度は、受動喫煙による健康への悪影響から人々を守ることを目的として、「タバコ産業の干渉から子どもたちを守る」を禁煙週間のテーマとしています。

喫煙習慣や受動喫煙について見直してみませんか。

たばこの煙は、本人が吸い込む「主流煙」よりも、周囲に立ち上る「副流煙」の方が有害物質を多く含んでいます。そのため、非喫煙者も肺がん・脳卒中・虚血性心疾患などの病気にかかる危険性が高まります。

また、子どもは乳幼児突然死症候群やぜんそくなど、妊婦は流産や死産、出生体重の減少などの恐れがあります。

周りの大事な人の健康が危険にさらされることのないよう、禁煙に取り組んでみましょう。

