

### 特定健康診査を受診しましょう

#### (国民健康保険・後期高齢者医療)

町の国民健康保険に加入されている40歳以上の方および後期高齢者医療被保険者の方には、町内または町外の医療機関でも健康診査を実施しています。

まだ受診されていない方は、ご自身の健康状態の把握や生活習慣病などの予防・改善のために、ぜひ受診しましょう。

#### 【対象の方】

・町の国民健康保険の被保険者で、40歳から74歳までの方

・後期高齢者医療保険の被保険者の方

\*対象の方には5月中旬から順次受診券を送付しています。

\*長期入院中の方や施設に入所されている方は対象外です。

〔実施期間〕 10月11日

(金)まで

〔実施場所〕 町内3医療機関(奥多摩病院、双葉会診療所、川辺医院)、青梅市医療機関(詳しくは、広報おくたま7月号をご覧ください)

〔費用〕 無料

\*受診をされる際は、必ず事前に医療機関に予約してください。

\*受診券をお持ちでない方は、福祉保健課まで問い合わせください。

\*10月11日(金)までに受けられない方には、集団健診(12月14日(土)・文化会館、12月15日(日)・福祉会館)を実施します。詳細は広報おくたま10月号でお知らせします。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83・2777

### 簡単!やさしいお食事づくり講習会

(障害者自立生活 サポート事業)

カット

心身の状態に不安がある方にとって、日々の健康に留意した食生活はとても重要です。食生活がバランスよく規則正しく整うことで、生活リズム・からだのリズムが改善し、より充実した生活に繋がることが期待されます。

しかし、障害があることで、自力での食事づくりが敷居の高いものになりがちで、とかく食事がおざなりになってしまうことはありませんか? かなか栄養バランスを考えた食事づくりは大変です。

この講習会は、障害をお持ちの方を対象とした「やさしいお食事づくり講習会」です。

みなさんの申し込みを

### 高次脳機能障害 相談窓口のご案内

高次脳機能障害は、事故や病気をきっかけに起こる脳の障害です。新しいことが覚えにくい、感情のコントロールが難しい、同じミスを繰り返す、家事や仕事を上手に進めることができないといった症状が現れます。これらは、病状が落ち着き家庭に戻ってから表面化します。「もしかしたら高次脳機能障害では?」と不安に感じる本人や家族がより相談しやすいするために相談日を設けています。

相談は電話・面接・家庭訪問にてお受けします。相談を希望される方は、前日までに申し込みください。  
※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83・2777

☎83・2777