



気軽に♪

ワン1プラス運動教室 参加者募集

～ アクアビクスを体験しよう! ～



日 時	7月3日(木)、7月10日(木) 13:30～14:30(受付は13:00から)	施設使用料	1日あたり1,000円
場 所	ツインパルながお	準備物	水着・水分補給用飲料・タオルなど
講 師	アクアフィットネスインストラクター 香川県エアロビク連盟理事 遠藤 慎介先生	定 員	20名(事前申込必要)
		申込期限	6月23日(月)

水の抵抗を利用したエクササイズです。この夏、新しい運動習慣を見つけてみませんか?



水中運動
おすすめポイント

- 🌟 脂肪燃焼効果がある
- 🌟 陸上よりもカロリーを消費できる
- 🌟 心肺機能を強くする
- 🌟 泳ぎが苦手な方も取り組める
- 🌟 リラックスできる

【問・申】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908

お得な特定健診・後期高齢者の健診をご利用ください

800円で受診できます。年に一度は必ず受けましょう。

対象の方には受診券と質問票を送付していますので、ご確認ください。

検査項目

- 身体計測 ○血圧測定 ○検尿(糖・蛋白) ○心電図検査
- 血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能・貧血等)

実施期間

6月2日(月)から
10月31日(金)まで



◎体の変化に気づく機会となります

この健診は生活習慣病の兆候やリスクを詳しく調べます。毎年受診し、数値の変化を見ることで早期発見・予防につながります。

【問】国保・健康課 ☎(0879)26-9907

介護疲れが虐待につながるかも

介護者は気づかないうちに不適切な対応や虐待をしていることがあります。

- ・発言や行動に対し、無視したり怒鳴ったりする
- ・徘徊を防ぐため、部屋から出さないようにする
- ・経済的に苦しく、病院に連れて行っていない
- ・本人に無断で年金を使っている

介護疲れを軽減するために以下のようなことを活用しましょう。

介護サービスの
利用

家族や友人に
相談する

介護スキルの
会得

家族介護者の会
に参加する

主治医に
相談する

介護負担を減らし、介護者自身の生活も大切にしましょう。

【問】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931

後期高齢者医療制度の「第三者行為による傷病届」をご存じですか?

第三者の加害行為により受けた傷病について、後期高齢者医療保険を利用して治療を受けた場合は、広域連合が加害者に医療費の保険適用分を請求します。

医療機関受診の際には事故等である旨を申し出るとともに、市の担当窓口または広域連合に「第三者行為(交通事故等)による傷病届」を提出してください。また、示談をする場合も事前に広域連合にご相談ください。



【問】香川県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎(087)811-1866