

【住民健診のお知らせ】

日 程	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月22日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)
場 所	入口 かしわの館	古野牛川 しおさいの館	小田野沢 多目的漁民研修施設	目名 布名見の里	保健福祉センター	保健福祉センター
健診内容	複合健診	総合健診	総合健診	総合健診	総合健診	複合健診
受付時間	◎早朝 7:00~9:00	◎早朝 7:00~9:00 ◎婦人科 12:00~13:00	◎早朝 7:00~9:00 ◎婦人科 12:00~13:00	◎早朝 7:00~9:00 ◎婦人科 12:00~13:00	◎早朝 7:00~9:00 ◎婦人科 12:00~13:00	◎早朝 7:00~9:00



【健診結果説明会のお知らせ】 検診結果をお返しします！！



日 程	対象者	時間	場所
10月7日(金)	9月7・8日に住民健診を受診した方	9:00~15:00	保健福祉センター
10月12日(水)	9月9日に住民健診を受診した方		
10月20日(木)	9月22日に住民健診を受診した方		

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により日程・場所が変更となる場合は、お知らせいたします。



地域包括支援センター通信

9月21日は世界アルツハイマーデー

「忘れても あなたはあなたの ままでいい」

認知症は誰もがなりうるものであり、多くの人にとって身近なものとなっています。自分や自分の家族が認知症と診断されたときに、まずは慌てずに、少しでも早く希望を見つけるためのヒントを「認知症の人と家族の会」が作成したパンフレットからご紹介します。

① 誰もが高齢になることに備えましょう

- ・記憶力や判断力は年齢とともに弱まるものです。
- ・記録できる物や家族や友人の力を活用し、確認して行動する習慣を身につけておきましょう。

② 認知症になるかもしれないことに備えましょう

- ・生活全般を保つために、適度な運動、食事、睡眠をとりましょう。
- ・誰かと一緒にできること、誰かの役に立つこと、趣味にしていたことなどを楽しみながら継続しましょう。

③ 体調の変化に敏感でいましょう — そして早めの相談・受診へ —

- ・わずかな体調の変化に気づけるように、普段から規則正しい生活習慣を心がけ、専門的な相談ができる人や、かかりつけ医を見つけておきましょう。

高齢になること
に備えて

+

認知症になること
に備えて

+

早期に相談や
受診ができること

→

慌てずに希望が
見つけやすくなる

問合せ・相談先

☎ 0175-28-5700