

【老人健康診査・介護予防健診】を実施

問い合わせ 保健センター ☎31-1586

平成18年度から、65歳以上のかた全員を対象に老人健診と併せて「介護予防のための生活機能に関する評価」を実施します。

実施期間と対象者

5月から順次問診票を個別発送します。お手元に届いてから、市内実施医療機関で、4カ月間受診できます（下記参照）

誕生月	実施月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
4月～7月生まれの方			←	→				
8月～11月生まれの方				←	→			
12月～3月生まれの方					←	→		

4カ月間受診できます。

目的

高齢期の健康と生活機能の維持のため、生活習慣病の早期発見・早期治療のため。

内容と料金

70歳以上のかたは、前立腺がん検診料を除きいずれも免除となります。

【基本健診】 800円

診察、身体計測、血圧測定、尿検査、心電図検査、血液検査（肝機能、腎機能、貧血、血糖、脂質）

必要により眼底検査（市内医療機関で実施します）

※結核・肺がん、大腸がん、前立腺がん検診を同時に実施します。希望されるかたは、医療機関の窓口でお申し出ください。

【結核・肺がん検診】 無料（胸部レントゲン撮影）

必要によりかく痰検査（900円）

【大腸がん検診】 800円（便潜血反応検査 2日法）

【前立腺がん検診】 1,000円

老人健康診査・介護予防健診を受診した結果、「介護保険の対象とはならないが、介護予防を必要とする」、「下肢機能の低下、低栄養、閉じこもりなどが心配される」、「介護が必要となるおそれがある」かた（すこやか高齢者）

「すこやか高齢者」のための介護予防サービス 「すこやか教室」がスタート

介護予防健診を受診

医師が、介護予防サービスの必要性を判断します

すこやか高齢者に該当するかたに、結果とサービスについて、ご案内します

- ・介護保険の対象とはならないが、介護予防を必要とするかた
- ・介護が必要となるおそれがあるかた
- ・生活機能の低下が心配されるかた等

介護予防プランを作成します

- ・お住まいの地域の高齢者生活支援センターの担当者とともに、介護予防プランを作成
- ・介護予防サービスのメニューを決定



お住まいの近くのすこやか教室で介護予防サービスを利用できます

お近くの すこやか教室

お住まいの近くの「すこやか教室」で介護予防サービスを受けていただけます。各教室とも4月末から実施します。

すこやか教室の場所		町名	すこやか教室の場所		町名
1	(仮)呉川介護予防センター	呉川町	4	アクティブライフ山芦屋	山芦屋町
2	芦屋市医師会医療センター	公光町	5	アクティブライフ芦屋	岩園町
3	潮見ゆうゆう倶楽部	潮見町	6	南芦屋浜集会所	陽光町

すこやか教室の内容

運動トレーナー、歯科衛生士、管理栄養士等による教室です。参加前後に体力測定等を行います。日常生活にも活用できる内容です。

回数 週1回（90分程度）
期間 3カ月間
費用 無料
送迎 ありません

すこやか教室（運動器の機能向上）のプログラム（例）

13:30～13:45 血圧の確認
13:45～14:45 トレーニング・バランス運動や負荷体操を行います。（イスを使った体操等）食生活や口腔衛生についてのお話があります。
14:45～ 休憩&帰る準備（水分補給）

運動器の機能向上

筋力向上の利用の対象となるかたに、運動指導士等が体操や筋力の向上トレーニングのサービスを提供します。



口腔機能の向上（口腔ケア）

口腔機能の低下のおそれのあるかたに、歯科衛生士等が口腔清掃の助言や、食べ方、飲み下しかたの訓練を行います。



栄養改善

低栄養のおそれのあるかたに、管理栄養士等が中心となって食事に関する助言等を行います。

