



日付	内容
① 1月12日(木)	講義と実技(運動)
② 1月20日(金)	●運動の基礎知識や身体効果など
③ 2月 3日(金)	●エクササイズ
④ 2月10日(金)	●ストレッチング
⑤ 2月17日(金)	●ウォーキング
⑥ 2月24日(金)	●エアロビクス
⑦ 3月 3日(金)	●ステップ運動
⑧ 3月10日(金)	●ボールを使ったレクリエーションなど

●日程・内容
市民の健康づくりのため、運動の普及・指導を行うボランティアを募集します。

健康増進センター
32-7890

運動普及推進員養成講習会
参加者募集
運動好きな仲間をつくらあ!

●時間 午前9時30分～午前11時30分
(受付/午前9時15分から)
●場所 ① 結城看護専門学校
② 健康増進センター
●募集人数 20人
●対象者 20歳以上で講習会終了後に運動普及推進員としてボランティア活動ができる方
●持参品 運動靴(上履き)・筆記用具・飲み物・タオル
※運動のできる服装で参加ください
●申込方法 健康増進センター窓口または電話にて申込み(土・日・祝日を除く)
●申込締切 12月28日(水)
●申込・問合せ 市健康増進センター
32-7890

◎シリーズ 介護保険

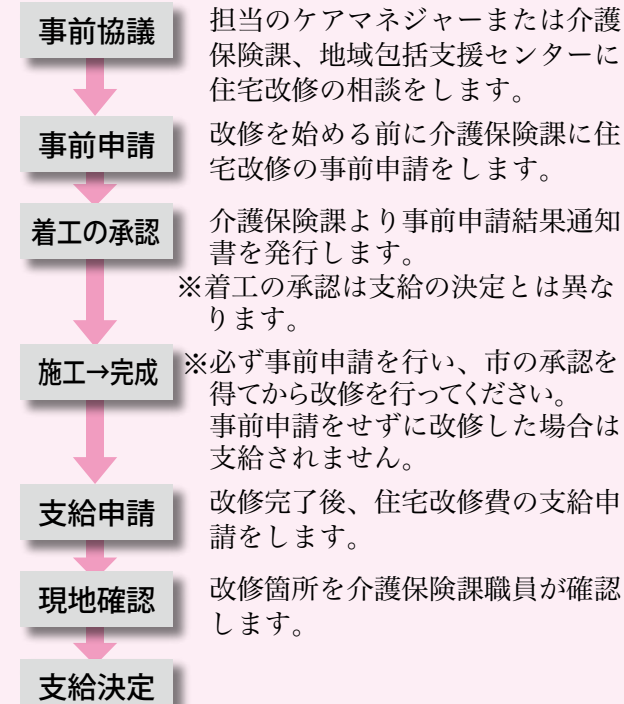
介護保険住宅改修について

要介護および要支援認定者の身体状況に合わせて、生活環境を整えるために行う住宅の改修に対し、要介護区分に関係なく住宅改修費20万円を上限とし、介護保険から費用の9割が支給される制度です。対象となる費用の1割は自己負担です。(一定以上所得者は2割負担となります。)

対象となる工事

- ① 手すりの取り付け
- ② 段差や傾斜の解消
- ③ 滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更
- ④ 開き戸から引き戸などへの扉の取り替え
- ⑤ 和式から洋式への便器の取り替え
- ⑥ ①～⑤の工事に付帯して必要な工事

手続きの流れ



市介護保険課 介護保険係 ☎34-0417

けんこう口広場 2016 9

がん治療と口のケア

生涯のうち、日本人の男性2人に1人、女性3人に1人はがんにかかるといわれており、まさにがんは他人事ではない身近な病気といえます。がんは昔前までは不治の病といったイメージでしたが、医学の進歩によつてがんは治る病気あるいは長く共存できる病気になり、患者の6割は治療を乗り越えて社会復帰を果たしています。

しかし、同時にがんの治療が強力かつ徹底的に行われるため、治療によつておこる副作用や合併症も深刻な問題となっています。副作用がつらすぎるとがん治療を最後までやりとげることが難しくなり、治療効果が低下してしまうことがあります。

今朝、血圧の薬を飲み忘れた...

血圧の薬は毎日欠かさず服用しなければいけません。ついうっかり飲み忘れてしまったことはありませんか。そのときの対処法についてお話します。

薬のタイプ	飲み忘れ	対応の目安
1日1回服用	朝食後	寝るまでに気付いたら服用
1日2回服用	朝食後 夕食後	昼から夕方までに服薬 夕方は寝る前に寝るまでに服薬
1日3回服用	朝食後 昼食後 夕食後	昼までに気付いたら服薬 昼後は夕食後、夕方は寝る前に夕食までに気付いたら服薬 夕方は寝る前に寝る前までに気付いたら服薬

くれぐれも2回分を一度に服用しないでください。また、必ずしもすべての人に当てはまるものではありませんので、薬を飲み忘れた場合、どうするかはかかりつけ医に相談することが原則です。(結城市薬剤師会提供)

市民健康教室 No.437

高齢者の糖尿病

高齢者糖尿病の新しい血糖コントロールの目標値が、今年5月に発表されました。現在、65歳以上が高齢者とされていますが、個人差が大きいといわれています。認知機能の面から見ると、「記憶力が保たれていて、複雑な段取りを要する仕事を難なくこなす人」から「認知症が進み、社会生活に支障を来し、介助を要する人」までさまざまです。

また、身体機能の面から見ると、「元気に仕事や社会活動をしている人」から「日常生活に介助を要する人」さらには「寝たきりの人」まで、大きな差があります。このように個人差の大きい高齢者の糖尿病患者の治療を、認知機能や身体機能などの違いによつて血糖コントロールの目標値を変え、より適切な治療を行うことが必要です。

(結城市医師会提供)



今年5月に発表された新しいコントロールの目標値は、年齢や重症低血糖が危惧される薬剤の服用の有無、認知機能、身体機能によつて定められています。あなたの目標値については、主治医の先生に相談し、より良いコントロールを目指してください。

相続のこと? 個別相談・完全予約制 無料相談会
「相続が不安」「法律がよくわからない」「手続きを任せたい」「事前に準備しておきたい」
相続の手続きや対策方法など、分かりやすくお伝えします。
H28年12月8日(木)
結城市民文化センターアクロス2階練習室
相続相談あんしんプラザ代表 細見愛子

オーダーメイドできる
実費補償型医療保険
低金利時代だからこそ
法人向け全損型介護保険
生活に添った、お役に立つ保険をご提案します。詳しくはお問合せを...

申込み・問合せ:(株)ベストプランコム ☎0285-28-9076 (平日9:30~19:00) FAX 0285-28-9078(24時間受付)

医療法人 達生堂
城西総合健診センター (城西病院)
健康診断のお問合せはお気軽に下記へ
〒307-0001 茨城県結城市結城10745-24
TEL 0296(33)0115 FAX 0296(33)8300
E-mail josai@josai-hp.com URL http://www.josai-hp.com/j/s/

結城ブランド認定
まゆげった弁当、ご注文承ります
結城市民情報センター3Fでも
ご利用できます 20名~300名
株式会社エイヨウショク
代表取締役 保戸山 陽一
〒307-0001 結城市大字結城7552-2
☎32-1311