



なかのしま 支所からののお知らせ 健康版



発行・編集：中之島支所地域振興課
TEL：0258-61-2010
FAX：0258-66-2238
E-mail: nknsn-chiiki@city.nagaoka.lg.jp

特定健康診査(後期高齢者健康診査)のお知らせ

■申し込み・問い合わせ
中之島支所保健福祉課 TEL0258-61-2015

健診実施日	会場	受付時間
7月15日(火) 16日(水)17日(木)	中之島公民館	午前 9:30~11:00 午後 1:00~ 2:30 23日、24日は午前中のみ
23日(水)	中之島北体育館	
24日(木)	サンパルクなかのしま	
25日(金)	中之島公民館	
28日(月)	上通小学校	
29日(火)	信条小学校	

- 送付された個人記録票と健康保険証、受診券を忘れずに持参ください。(それがないと受けられません)個人記録票がない方は保健福祉課まで連絡ください。再発行します。
- 国民健康保険、後期高齢者医療被保険者の方は、個人記録票が受診券を兼ねています。
- 社会保険被扶養者の方は、加入している保険者(保険証の発行元)からの「特定健康診査受診券」が必要になります。(受診券は各保険者ごとで発行時期が異なります)
- 政府管掌健康保険(保険者名が「〇〇社会保険事務局」となっているもの)の被扶養者の場合、受診券の発行準備が遅れているため、中之島地域の集団健診会場に限り、受診券が属していなくても個人記録票と健康保険証を持参されれば受診することができます。
- その他、健診の内容等については個人記録票に同封された「お知らせ」、または各戸に配布された「長岡市健康カレンダー」をご覧ください。
- 不明なことがありましたら保健福祉課まで連絡ください。

結核・肺がん検診(胸部レントゲン検査)

対象	検診実施日	会場	受付時間	料金
40歳以上	特定健診と同日、同会場で行います		午前 9:30~11:00 午後 1:00~ 2:30	500円 (65歳以上無料)

- 事前に郵送された「結核・肺がん検診票」を持参し、健診会場へお出でください。
- 受診券は必要ありません。

骨粗しょう症予防検診

対象	検診実施日	会場	申し込み受付期間	料金
30~70歳	8月26日(火)	中之島公民館	7月1日(火)~	800円 (70歳以上無料)

- 内容 手首をレントゲン撮影し、骨量を測定します。
- 定員 60人 定員になり次第締め切ります。
- 受診券は必要ありません。
- 申し込みは中之島支所保健福祉課まで電話で受け付けるほか、特定健診会場でもできます。

パパママサークル

妊娠・出産・育児について夫婦2人で考える機会としてみませんか。



- 日時 7月4日(金) 午後7時から9時まで
(受付午後6時45分～)
- 会場 中之島公民館
- 内容 ○赤ちゃんのお風呂の入れ方(沐浴)練習
○妊婦擬似体験
○育児についての話と情報交換
○リラックス体操
- 持ち物 母子手帳、筆記用具
バスタオル1枚、フェイスタオル1枚
濡れたタオルを入れる袋
- その他 軽体操もありますので、動きやすい服装でおいでください。
- 申し込み・問い合わせ 中之島支所保健福祉課
TEL 0258-61-2015

中之島貯筋クラブ

●今からはじめよう介護予防!!

貯筋クラブは寝たきりを予防するための筋力・骨づくりと認知症予防のための脳刺激を行う教室です。

- 会場 中之島公民館 多目的ホール
- 時間 午前9時30分～11時30分まで
- 内容 ○教室の前後に足腰元気度測定
○(高齢者向け簡易体力測定)を実施
○運動指導員による運動指導
○栄養士による講話
○健康チェック など



※月2回8ヶ月コース(全16回右表)で実施します。
※教室終了後も自主グループとして運動を継続して行います。

- 対象 概ね65歳以上の方で全16回通して参加できる方
- 持ち物 動きやすい服装で、健康手帳、タオル、内履き、飲み物(水分補給用)をご用意ください。
- 申し込み 7月4日(金)までに、下記問い合わせにお申込みください。
- 問い合わせ 中之島支所保健福祉課
TEL0258-61-2015

精神障害者の会「ガッツの会」

精神障害者の方が集まって悩みを話し合ったり、身体を動かしてリフレッシュする会です。

こころの病気を持つ方の気軽な参加をお待ちしています。

- 日時 7月11日(金)午後1時30分～4時
- 会場 中之島公民館
- 参加費 200円
- 問い合わせ 中之島支所保健福祉課
TEL0258-61-2015

職員募集

(社福)加茂福祉会では平成21年4月採用予定の職員を募集しています。

- 募集職種及び人員 事務員1名程度、生活相談員2名程度、管理栄養士1名程度、看護師・准看護師3名程度、機能訓練指導員1名程度、介護職員30名程度
- 勤務地 加茂市内
- 申込期限 6月30日(月)まで
- その他 申込方法、試験日、受験資格及び給与等詳しい内容は下記問い合わせまで
- 問い合わせ (社福)加茂福祉会(加茂市石川2-2473-1)TEL0256-41-4031

中之島貯筋クラブ開催日程

開催日	
7月11日(金)	11月14日(金)
7月30日(水)	11月28日(金)
8月8日(金)	12月12日(金)
8月22日(金)	12月25日(木)
9月12日(金)	1月9日(金)
9月26日(金)	1月23日(金)
10月10日(金)	2月13日(金)
10月24日(金)	2月27日(金)

