

参加者募集 冬季水中歩行運動

市国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入者を対象に「冬季水中歩行運動」の参加者を募集します。

温水プールを利用して、各自のペースで水中歩行運動を行います。足や膝に負担をかけない水中歩行運動を行うことで、健康維持・増進の一步を踏み出しませんか。



対象 高山市国民健康保険被保険者および後期高齢者医療制度加入者(医師から運動制限などされていない方)で保険料に未納のない方

期間 12月1日(金)～平成30年3月30日(金)
(施設の指定時間内に限ります)

回数 1人あたり20回(回数券をお渡しします。講師はいません)

定員 先着250人

場所 ヒーロースイミングスクール
(花岡町2-60 ひだホテルプラザ内)

参加料 無料

申込方法 保険証を持参のうえ、市民課または各支所地域振興課の窓口で申し込む(定員となり次第締切りとなります)

申込・問合せ先 市民課 ☎35-3137

さわやか口腔健診でフレイル予防を

フレイルとは、健康と要介護の間の状態のことで、多くの高齢者がフレイルを経て要介護になることから、フレイル予防の重要性が注目されています。

食べこぼす・むせるなど、歯や口の働きのささいなトラブルは、前フレイルの可能性がありますので、早めに気づき予防・改善することが大切です。

市では、後期高齢者医療制度被保険者(75歳以上の方と65歳以上で一定の障がいがある方)を対象に、口腔健診を行っています。ぜひこの機会に受診してください。

健診名	期間	検査項目
さわやか口腔健診	12月26日(火)まで	問診、歯の状態、咀嚼能力評価、舌機能評価、嚥下機能評価、口腔乾燥、粘膜異常、口腔衛生状況、歯周組織の状況

※負担金200円が必要です。

※該当者には受診券をお送りしています。再発行や健診に関する事など、お気軽にお問い合わせください。

申込・問合せ先 市民課 ☎35-3137

おむつ使用者(要介護高齢者および障がい者世帯、子育て世帯)の皆さんへ

無料可燃ごみ処理券を追加配付

紙おむつが必要な高齢者や障がい者を介護していたり、紙おむつを使用している子どもを養育する世帯で「可燃ごみ処理券」が不足する世帯を対象に追加配付しています。希望される方は窓口で手続きしてください。

支援区分 内容	高齢者	障がい者	子ども
対象世帯	紙おむつを常時使用している高齢者がいる世帯	紙おむつを使用している65歳未満の障がい者がいる世帯	紙おむつを使用している子どもがいる世帯
配付条件	年度初めに配付された一般家庭用の可燃ごみ処理券を使いきっていること		
配付回数 ※紙おむつ使用者1人につき	年間2回を限度 ※2回目の追加配付には、1回目の追加配付のごみ処理券を使いきっていることが条件		年間1回
配付数量	1回につき20枚(2シート) ※年間2回で40枚が限度		20枚(2シート)
必要書類	申請書(※おむつを使用していることの証明が必要) ※申請書は下記の窓口にあります		申請書
手続き	申請書におむつを使用していることの証明(民生児童委員、ケアマネジャーまたは、地域包括支援センター職員の署名・押印)のほか、必要事項を記入のうえ提出	申請書におむつを使用していることの証明(市職員、関係機関の署名・押印)のほか、必要事項を記入のうえ提出	申請書に必要事項を記入のうえ提出
申込・問合せ先	高年介護課 ☎35-3178	福祉課 ☎35-3356	子育て支援課 ☎35-3140
各支所地域振興課でも申込みいただけます			

