

オレンジカフェに 来てみませんか？

オレンジカフェ（認知症カフェ）とは、認知症の方やその家族、介護や福祉などの専門家など誰でも、気軽に集える場所です。

談話スペースや、専門職との相談スペース、情報誌コーナーなどを設けています。

認知症の介護に不安やお困り事をお持ちの家族や支援者の方もお気軽にお越しください。

【対象者】

65歳以上で明日香村在住の認知症の方とその家族や支援者の方

【日時】

3月6日（水）
13時30分～14時30分

【参加】

申込不要・無料

【場所】

健康福祉センター1階
デイサービスルーム

【問い合わせ】

明日香村社会福祉協議会

☎54-2740



認知症予防教室

今月の教室は、「手づくりパズルで脳もイキイキ！」です。作業療法士とともに体操やパズルの制作をおこなうことで、体や脳の活性化を図り、イキイキとした身体づくりのコツを学びましょう。

皆様の参加をお待ちしています。

【対象者】

65歳以上で明日香村在住の方

【日時】

3月13日（水）
14時～15時

【申込期限】

3月11日（月）まで

【参加費】

無料

【場所】

健康福祉センター2階
会議室1・2

【申し込み・問い合わせ】

明日香村社会福祉協議会

☎54-2740

個別健康相談

健診結果や、日頃の運動・食事などの生活習慣で気になることを相談できます。相談希望の方は、電話等でご予約ください。

【日時】

3月11日（月）、3月25日（月）

一人（二組）30～40分程度

いずれも9時30分～15時30分
（要予約）

【内容】

専門職（管理栄養士・健康運動指導士等）による指導・相談

個別に生活習慣の改善方法をご提案します。

【場所】

健康福祉センター

【利用料金】

無料

【注意事項】

訪問による相談もできます。ご希望の方はお問い合わせください。

【問い合わせ】

健康づくり課

☎54-5550

健康ステーション 拠点活動

3月の健康ステーション拠点活動はお休みです。

・活動量計の管理・点検のため、活動量計を借りている方は、3月末までに健康づくり課窓口へ返却してください。続けて利用を希望される方は、来年度（令和6年度）の健康ステーションで借りていただくことができます。

・令和6年度の健康ステーションは、5月開始の予定です。広報あすか5月号に予定を掲載します。

【問い合わせ】

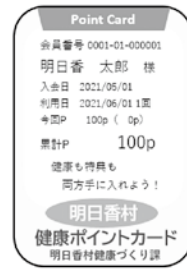
健康づくり課

☎54-5550



明日香村健康ポイント

「もうい忘れはありませんか?」



今年度個別に受診した検(健)診にポイントが付与とされていない場合は、結果用紙とカードを持って健康づくり課へお申し出ください。

- ・ 特定健診や後期高齢健康診査
- ・ 個別がん検診
- ・ 特定健診データ提供など

※受診日が令和5年5月以降のもの対象です。対象健診に対して、ポイントを付与します。

【注意】

現在カードをお持ちの方は、来年度は自動更新です。(新規カード発行手続きは不要です。)

年度でポイントはリセットされるため、4月以降にポイントを0に戻す処理を行いますので、破棄・紛失されないようご注意ください。

【問い合わせ】

健康づくり課
☎ 54-5550

健康福祉センターの利用料金を改定します

健康福祉センター「たちばな」は、住民福祉及び健康増進、地域住民ふれあいの場としてご利用いただいております。



室名	区分	料金		
		～3月31日	4月1日～	
浴場	村外	大人	500円	550円
		小人	300円	330円
	村外 土日祝	大人	500円	600円
		小人	300円	400円

室名	区分	料金				
		一時利用		定期利用		
		～3月31日	4月1日～	～3月31日	4月1日～	
運動指導室	村外	大人	800円	880円	5,000円	5,500円
		高齢者	500円	550円	3,000円	3,300円

昨今の社会情勢による物価高騰で光熱水費などの管理運営経費が増大しているため、上記のとおり見直すこととなりました。

(令和6年4月1日から適用)

※村内にお住まいの方の料金は変更ありません。

【問い合わせ】

健康づくり課
☎ 54-5550
健康福祉センター
☎ 54-5330

定期的ながん検診を受けましょう

毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」です。

年に一度の健康診断(特定健診)や職場の健診などとあわせて、がん検診も受診しましょう。

【受けていますか?がん検診】

乳がん、子宮がん検診は2年に1度の受診が推奨されています。

■乳がん検診

乳がんは女性に一番多いがんで、40～50歳代をピークに発症や死亡が増加しています。月に1度、し

こりや出血などの異常がないか触って確かめる「自「触診」を行うとともに、定期的なマンモグラフィ検診も受けるよう(こ)しましょう。

■子宮がん検診

子宮がんは20～30歳代の若い女性に多く発症がみられ、特に近年罹患患者数が増えています。定期的な検診により、がんやがんになる前の「前がん病変」の早期発見・早期治療が可能となり、死亡率が減少します。20歳から受診できるので、若い世代の方も定期的に検診を受けるよう(こ)しましょう。

【今年度のがん検診、まだ間に合います!】

子宮がん検診、乳がん検診の受診期限は、令和6年3月31日までです。

受診希望の方は、問診票を発行しますので、健康づくり課までお問い合わせください。

※令和5年5月に送付した乳がん・子宮がん無料クーポンは来年度に持ち越せないため、3月末まで(こ)受診してください。

【問い合わせ】

健康づくり課
☎ 54-5550